হাইড্রোপ্যাথি সিরিজ নং ১

হাইড্রোপ্যাথি

জলচিকিৎসা।

মাটী, জল, উত্তাপ (অগ্নি ও রৌদ্র), বায়ু ও
শূন্যের সাহায্যে
জার্ম্মান্ ডাক্তার লুইকুনে, উইলসন্, জুষ্ট, ফাদার নিপ্, এমেরিক্যান
ডাক্তার লিণ্ডলেয়ার, যোগী রামচরক, মহাত্মা গান্ধী ও
শ্রীযুক্ত কে, এল, শর্ম্মা প্রভৃতির প্রদর্শিত পথাবলম্বনে
সামান্য সর্দ্দি জ্বর হইতে দুরারোগ্য ক্ষয়কাশ,
ক্যান্সার, নিউমোনিয়া, ডিফ্থিরিয়া,
টাইফয়েড্ ইত্যাদি ব্যাধির
আশ্চর্য্যফলপ্রদ

ঔষধ ও অস্ত্র-প্রয়োগ-বিহীন স্বভাব-চিকিৎসা।

সপ্তম সংস্করণ।

৺রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, বি-এল্
প্রণীত।

Published by
N. C. BROTHERS & Co.
2/1, Bagbazar Street, Calcutta.
1933.

 মূল্য এক টাকা চারি আনা

"বিনাপি ভেষজৈর্ব্যাধিঃ পথ্যাদেব নিবর্ত্ততে।
ন তু পথ্যবিহীনানাং ভেষজানাং শতৈরপি॥"

—সুশ্রুত।

অর্থাৎ

[রোগীর উপযোগী পথ্য বা আহারের ব্যবস্থার উপর নির্ভর করিয়া যে রোগী চলিতে পারে—তাহার যাবতীয় রোগ বিনা ঔষধেই সারিয়া যায়। কিন্তু যে রোগী পথ্য সম্বন্ধে নিয়ম মানিয়া না চলে বা চলিতে না পারে, শত সহস্র ঔষধেও তাহার রোগ সারিবার নহে।]

সূচীপত্র

চিত্র সূচি।

উৎসর্গ।

পরম পূজনীয়া পরমারাধ্যা **জননী স্বর্গীয়া স্বর্ণময়ী দেবী**

শ্রীচরণকমলেষু—

মা,

"ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎব্যোম্" সাহায্যে যত কিছু রোগ সারে এই শিক্ষার বীজ বহুদিন পূর্ব্বে আমার তরুণ হৃদয়ে আপনিই বপন ক'রেছিলেন। প্রবল জ্বরে কাঁপ্‌তে কাঁপ্‌তে পুকুরের শীতল জলে স্নান ক'রে আপনি সম্পূর্ণরূপে রোগ নির্ম্মুক্ত হ'তেন। তখন জানতুম না, আপনার সেই স্নানের মধ্যে এত বড় এক গভীর বৈজ্ঞানিক 'তত্ত্ব নিহিত ছিল। ইংরাজী শিক্ষার মোহে অভিভূত আমরা তখন আপনার সেই স্নানকে অবজ্ঞার চোখেই দেখ্‌তুম। এত দিন পরে আপনার স্বহস্ত-রোপিত সেই বীজ সন্তান-হৃদয়ে অঙ্কুরিত দেখে আপনি নিশ্চয়ই সুখী। আজ আমার "স্বভাব-চিকিৎসা" বৃক্ষের প্রথম ফল আপনার চরণকমলে ভক্তি পুষ্পাঞ্জলি স্বরূপ অর্পণ ক'র্‌ছি, আর সেই চিকিৎসার প্রধান উপাদান পবিত্র জলে তর্পণ ক'র্‌ছি। স্বর্গ থেকে আশীর্ব্বাদ করুন যেন সন্তানের শুভকামনা সিদ্ধ ও সার্থক হয়। ইতি—

১লা বৈশাখ, ১৩৩১।

বাগবাজার, কলিকাতা।
আদিবাস—গড়ভবানীপুর,
চিত্রসেনপুর পোঃ অঃ, (হাওড়া)।

আশীর্ব্বাদাকাঙ্ক্ষী—

রাখাল।

প্রথম সংস্করণের ভূমিকা।

সঠিকভাবে নামকরণ ক'রতে হ'লে এই বইখানির নাম "হাইড্রোপ্যাথি বা জল-চিকিৎসা" না হ'য়ে Naturopathy বা স্বভাবচিকিৎসাই হওয়া উচিত, কারণ এই চিকিৎসা প্রণালীতে জলের (অপ্) সহিত মাটী (ক্ষিতি), উত্তাপ (তেজ—অগ্নি ও রৌদ্র), বায়ু (মরুৎ) ও শূন্য (ব্যোম্) এই চার উপাদানেরও সম্পূর্ণরূপ সাহায্য আবশ্যক। কিন্তু তা' সত্ত্বেও এই পুস্তকের নাম "হাইড্রোপ্যাথি বা জল-চিকিৎসা" হ'ল কেন? এ'বিষয়ে আমার পূর্ব্বতন ইংরাজী পুস্তক-প্রণেতাগণ—যাঁ'দের প্রথামত আমি চ'লেছি, তাঁ'রা সকলেই ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎব্যোম্ এই পঞ্চভূতের সাহায্য নিয়েছেন। তথাপি তাঁ'দের মধ্যে অনেকেই তাঁ'দের পুস্তককে "Water Cure, Water Healing" অথবা "Hydropathy" বা জল-চিকিৎসা নামেই অভিহিত ক'রেছেন। অতএব পুস্তকের নামকরণ সম্বন্ধেও আমি তাঁ'দেরই পন্থা অনুসরণ ক'রেছি। আর এক কথা, উক্ত পাঁচ উপাদানের মধ্যে জলের সাহায্যই সর্ব্বত্র অধিক পরিমাণে আবশ্যক; সেই হিসাবে জলের শ্রেষ্ঠত্ব বজায় রাখবার জন্য আমি এই পুস্তকের নাম "হাইড্রোপ্যাথি বা জল-চিকিৎসা" দেওয়াই সমীচীন মনে ক'র্‌লুম।

এই পুস্তকখানির মধ্যে আমি স্বভাব-চিকিৎসক Louis Kuhne (**লুই কুনে**), Lindlahr (**লিণ্ডলেয়ার**), Adolph Just (**এডল্‌ফ্ জুষ্ট**) ও K. L. Sarma B. L. (**কে, এল, শর্ম্মা বি-এল**) এঁদের ব্যবস্থাই অধিকাংশ স্থলে অবলম্বন ক'রেছি। স্থানে স্থানে Father Kneippএর (**ফাদার নিপ্**) ব্যবস্থাও গ্রহণ ক'রেছি। কোথাও বা **যোগী রামচরকের** ব্যবস্থাও আছে। ফল কথা যে যে ব্যবস্থায় প্রায় সকলেই একমত এবং আমার নিজের অভিজ্ঞতায় যে যে ব্যবস্থা সর্ব্বাপেক্ষা কার্য্যকরী দেখেছি সেই সেই ব্যবস্থাই সন্নিবেশিত ক'রেছি।

অতি সরল ও সহজ ব'লে অনেকেই এই চিকিৎসা-প্রণালীকে তাচ্ছিল্যের চক্ষে দেখে থাকেন। কিন্তু আধুনিক সভ্যজগতের বিজ্ঞান-তত্ত্ববিদ্‌গণ যে কোনও সামান্য বিষয়ের মধ্যে গভীর সত্যের তথ্য নির্দ্ধারণ ক'রে থাকেন এবং তাহাই তাঁদের সমূহ উন্নতির মূল। আলোচ্য বিষয়ের বহু ব্যবস্থা আমাদের হিন্দুশাস্ত্র এবং আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রের মধ্যে পাওয়া যায়। আমরা সেই সমস্তকে এত দিন অর্থহীন অসার বাক্য ব'লেই মনে ক'রতুম। কিন্তু উন্নতিশীল ইউরোপ এমেরিকার স্বাধীন জাতিগণ সেই সমস্ত সত্যকে উপেক্ষার চক্ষে না দেখে বরং তা'র উন্নতিকল্পে ও যথাযথ তথ্য নির্দ্ধারণে যত্নবান হ'য়েছেন এবং তা'রই ফলে সেই পুরাতন সত্যের কার্য্যকারিতা দৃঢ় ভাবে প্রতিষ্ঠিত হ'য়েছে।

জার্ম্মেণী ও আমেরিকার স্বভাব-চিকিৎসকগণের মধ্যে **লুইকুনের** প্রথাই ভারতবর্ষের অধিক স্থানে প্রচলিত এবং লুইকুনের "New Science of Healing" নামক পুস্তকের অনুবাদ ইতিপূর্ব্বেই ভারতীয় গুজরাটি, তামিল, উর্দ্দু ও হিন্দুস্থানী ভাষায় প্রকাশিত হ'য়েছে। আমাদের দুর্ভাগ্য যে এইরূপ অল্পব্যয় সাপেক্ষ সহজ ও সরল অথচ আশ্চর্য্য ফলপ্রদ এই স্বভাব চিকিৎসা প্রণালী বঙ্গদেশে আজও এক প্রকার অপরিজ্ঞাত বল্‌লেই চলে। যাই হোক সেই অভাব দূরীকরণ মানসেই আমার এই পুস্তক প্রকাশের ক্ষুদ্র প্রয়াস।

আমার এই চিকিৎসা-প্রণালী শিক্ষার প্রধান শিক্ষক ও গুরু শ্রীযুক্ত বাবু পরেশচরণ চট্টোপাধ্যায়, বি-ই মহোদয়। তিনি এই চিকিৎসা-শিক্ষা বিষয়ে অশেষ প্রকারে আমাকে সাহায্য ক'রেছেন। তা'র জন্য আমি তাঁ'র নিকট বিশেষরূপে কৃতজ্ঞ ও ঋণী। আমার আর এক গুজরাটী বন্ধু শ্রীযুক্ত বাবু রামনারায়ণ বি, আচার্য্য মহাশয় **স্বভাব-চিকিৎসা** সম্বন্ধে আমাকে অনেক পুস্তকের সন্ধান দিয়াছেন এবং তাঁর নিজের অনেকগুলি পুস্তকের সাহায্যদান ক'রে এই পুস্তক প্রণয়ণে আমাকে উৎসাহিত ক'রেছেন। এই জন্য তিনি আমার বিশেষরূপে ধন্যবাদার্হ।

এই চিকিৎসা-প্রণালী আমার নিজ শরীরে, আমার আত্মীয় ও বন্ধু বান্ধবের শরীরে এবং অন্যান্য পরিচিত ও অপরিচিত ব্যক্তির শরীরে যেরূপ আশ্চর্য্য ক্রিয়া প্রদর্শন ক'রেছে, তা' থেকে আমার বদ্ধমূল ধারণা—যে **স্বভাব-চিকিৎসাই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ চিকিৎসা** এবং এই চিকিৎসা মানুষ মাত্রেরই অবলম্বনীয়। ইতি, তারিখ ১লা বৈশাখ সন ১৩৩১ সাল।

গ্রন্থকার।

দ্বিতীয় সংস্করণের ভূমিকা।

সহৃদয় বন্ধুগণের ও পাঠকবর্গের উৎসাহে চার মাসের মধ্যে "জল-চিকিৎসা" পুস্তকের দ্বিতীয় সংস্করণ দরকার হ'য়েছে। এরই মধ্যে বাঙলা দেশের প্রায় সর্ব্বত্র "জল-চিকিৎসার" উপকারিতা সম্বন্ধে এমন একটা সাড়া প'ড়েছে, যা'তে অনেকে এই চিকিৎসা অবলম্বন ক'রে রোগ চিকিৎসায় আশাতীতরূপে কৃতকার্য্য হ'য়েছেন। আমি তাঁ'দের কতকগুলি পত্র "জল-চিকিৎসা" সিরিজের দ্বিতীয় গ্রন্থ "হাইড্রোপ্যাথি মতে ক্ষত-চিকিৎসায়" প্রকাশ ক'রেছি। তাঁ'দের পরীক্ষার সঙ্গে আমার অভিজ্ঞতার মিল থেকে বোঝা যায় এই চিকিৎসা কত সহজ, কত কার্য্যকরী এবং এর দ্বারা কত শীঘ্র রোগ আরাম হয়। তাই আমার নূতন ও পুরাতন বন্ধুদের সঙ্গে সমবেত হ'য়ে উচ্চকণ্ঠে দেশবাসী সকলকেই অনুরোধ ক'রছি অবিলম্বে অস্বাভাবিক চিকিৎসার বদলে স্বাভাবিক চিকিৎসা অবলম্বন করতে এবং বিনা ঔষধ ও ডাক্তার খরচে—শুধুই মাটী, জল, উত্তাপ, হাওয়া ও শূন্যের সাহায্যে সর্ব্বব্যাধির আক্রমণ হ'তে তফাতে থাকতে এবং কোনও ব্যাধি আক্রমণ ক'রলে তা' থেকে নিষ্কৃতি পেতে। ইতি তারিখ ১লা ফাল্গুন, সন ১৩৩১ সাল।

গ্রন্থকার।

তৃতীয় সংস্করণের ভূমিকা।

যখন প্রথম "জলচিকিৎসা" পুস্তক প্রণয়ণে ব্রতী হই, আমার দৃঢ় ধারণা ছিল যে "জলচিকিৎসা" শীঘ্রই বাঙলা দেশের সর্ব্বত্র প্রচারিত হইবে। এই দুই বৎসরের মধ্যে জলচিকিৎসার তৃতীয় সংস্করণের প্রয়োজন হওয়ায় মনে হয় যে আমার সে আশা সফল হইয়াছে। দেশ দেশান্তর হইতে স্বভাবচিকিৎসার অনুসরণকারী অনেকেই লিখিয়াছেন "আর ২।৩ বৎসরের মধ্যে জলচিকিৎসা চিকিৎসা জগতে সর্ব্বোচ্চ স্থান অধিকার করিবে।" কিন্তু দুঃখের বিষয়, কলিকাতা ও অন্যান্য সহর যেখানে ডাক্তারের সংখ্যা অধিক, সেখানকার অধিকাংশ ব্যক্তিই এই চিকিৎসা সম্বন্ধে এখনও সম্পূর্ণ আস্থাহীন ও উদাসীন। ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করিতেছি, দেশবাসী সমস্ত ধনী, দরিদ্র, সর্ব্বশ্রেণীর গৃহস্থের ও চিকিৎসকগণের মনে তিনি যেন এই চিকিৎসায় বিশ্বাস স্থাপন করাইয়া দেন। ইতি ১লা আশ্বিন ১৩৩৩।

গ্রন্থকার।

চতুর্থ সংস্করণের ভূমিকা।

"জলচিকিৎসা" পুস্তকের প্রথম সংস্করণ ঠিক তিন বৎসর পূর্ব্বে বাহির হয়। আজ চতুর্থ সংস্করণের প্রয়োজন হইয়াছে। ইংরাজী Nature Healer "(নেচার হিলার)" নামক মাসিক পত্রিকাও আজ দ্বিতীয় বর্ষে পদার্পণ করিল। বাঙ্গালা মাসিক "স্বভাবের পথে" নববর্ষের ১লা বৈশাখে প্রতিষ্ঠিত হইয়া ইতিমধ্যে বাঙলার বহু গৃহস্থের ঘরে বিরাজ করিতেছে। তাই আজ স্বতঃই মনে হয়, আমাদের শুভ আয়োজনে পূর্ণাহুতির আর অধিক বিলম্ব নাই। যে মহানুভব দেশবাসীগণের অপরিমত সহানুভূতি ও ঐকান্তিক শুভ কামনার ফলে আমাদের প্রাণপাত পরিশ্রম আজ সাফল্যের পথে উপনীত, তাঁহাদিগকে আমাদের আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি। ইতি ১লা বৈশাখ ১৩৩৪ সাল।

গ্রন্থকার।

গ্রন্থকারের বক্তব্য।

গ্রন্থকার আমি ডাক্তার নহি। পেশা আমার ওকালতী। অতএব আমার পক্ষে চিকিৎসা সম্বন্ধে বা মানবদেহ-তত্ত্ব সম্বন্ধে কোনও পুস্তক রচনায় প্রয়াসী হওয়া একপ্রকার ধৃষ্টতা ব'লে মনে হ'তে পারে। সেই জন্যে অনেকে ব'লতে পারেন আমি এই ধৃষ্টতার ব্যাপারে বা অনধিকার চর্চ্চায় প্রবৃত্ত হ'লুম কেন। চর্চ্চাটা অনধিকার ভাবের ব'লে অনেকের মনে হ'লেও আমি বলি, এটা একেবারেই অনধিকার চর্চ্চা নয়। কারণ মানবদেহ ব'লে অন্যান্য ব্যক্তির ন্যায় আমারও একটা নিজের দেহ যখন আছে তখন তৎসংক্রান্ত ইষ্টানিষ্টের বিষয় দু' কথা ব'লবার অধিকার অন্য যে কোনও ব্যক্তির মত আমারও আছে। তাই আজ পঙ্গুর গিরিলঙ্ঘন বা বামনের চন্দ্রস্পর্শ-প্রয়াসের ন্যায় আমার এই অতি ক্ষুদ্র অকিঞ্চিৎকর চেষ্টা মাত্র। আমার এই ক্ষুদ্র জীবনের স্বল্প অভিজ্ঞতা জনসাধারণের নিকট প্রকাশ ক'রবার ফলে যদি একটী পরিবারেরও যৎকিঞ্চিৎ উপকার সাধিত হ'য়েছে ব'লে বুঝতে পারি তা' হ'লেও আমার যাবতীয় চেষ্টা ও পরিশ্রম সার্থক হ'য়েছে মনে ক'রে জীবনকে ধন্য জ্ঞান ক'রবো।

জল-চিকিৎসা।

প্রথম পরিচ্ছেদ

LOUIS KUHNE **লুইকুনে কে? কোন কর্ম্ম-সূত্রে তিনি কেবলমাত্র মাটী, জল, রৌদ্র, অগ্নি, হাওয়া ও শূন্যের (অর্থাৎ ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎ ব্যোম্) সাহায্যে যাবতীয় রোগ-চিকিৎসার বিধান আবিষ্কার করেন।**

মহাত্মা **লুইকুনে** জার্ম্মেণীর অন্তর্বর্ত্তী লিপজিক্ নগরে জন্মগ্রহণ করেন। স্বাভাবিক যাবতীয় পদার্থের প্রতি তাঁহার একটা আন্তরিক অনুরাগ ছিল। প্রাণী-জগৎ ও উদ্ভিদ্-জগৎ কি প্রকারে পরিপুষ্ট ও পরিবর্দ্ধিত হয় তদ্বিষয়ে নিবিষ্টচিত্তে অনুধাবন করিতে তিনি জীবনে মহা আনন্দ অনুভব করিতেন। রোগ আরামকল্পে, চিকিৎসাতত্ত্ব সম্বন্ধে মনোনিবেশ করিবার বহুদিন পূর্ব্বে তাঁহার মানসিক গতি এই প্রকার ছিল। শারীরিক স্বাস্থ্যসংক্রান্ত এক মহা অভাবের দ্বারা প্রণোদিত হইয়া তাঁহাকে চিকিৎসা-কার্য্যে মনঃসংযোগ করিতে হয়।

বিশ বৎসর বয়ঃক্রম অতিবাহিত হইবার অনতিকাল পরে **লুইকুনে** দেখিলেন তাঁহার স্বাস্থ্যভঙ্গ হইয়াছে এবং তাঁহার মস্তক ও ফুস্‌ফুসে ভয়ানক

যন্ত্রণার আবির্ভাব হইয়াছে। প্রথম প্রথম তিনি চিকিৎসা-ব্যবসায়ীগণের শরণাপন্ন হ'ন কিন্তু তাহাতে কোনও ফল হয় নাই। এইরূপে চিকিৎসকের উপর তাঁহার বিশ্বাস নষ্ট হইয়া যায়। তাঁহার জননীর স্বাস্থ্য ভাল ছিল না। বহুদিন যাবৎ রোগে ভুগিয়া তৎকালীন চিকিৎসকদিগের সাহায্যে কোনও প্রকারে রোগের উপশম অনুভব না করিয়া তিনি অনবরতঃ তাঁহার পুত্র ও কন্যাগণকে বলিতেন—"**দেখিও জীবনে কখনও ডাক্তারের সাহায্য গ্রহণ করিও না—আমার যত কিছু দুঃখ কষ্টের কারণ এই ডাক্তারগণ।**" **লুইকুনের** পিতাও পাকস্থলীসম্পৃক্ত ক্যান্‌সাররোগে আক্রান্ত হ'ন এবং ডাক্তারগণের তত্ত্বাবধানে থাকিয়া বহুবিধ যন্ত্রণা সহিয়া মৃত হ'ন। সে ১৮৬৪ সালের কথা; স্বাভাবিক উপায়ে রোগ নিরাময় করেন এই রূপ এক চিকিৎসক-সম্প্রদায় তখন ছিলেন। সেই সময় **লুইকুনের** তাহা কর্ণগোচর হয়। এই সংবাদে তিনি মহা আগ্রহান্বিত হইয়া তাঁহাদের সাহায্যার্থী হ'ন। তখন এই সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রধান ও অগ্রণী ছিলেন মিঃ মেল্‌জার (Meltzer). **লুইকুনে** তাঁহাদের সম্মুখীন হইয়া তাঁহাদের মধ্যে একজনকে জিজ্ঞাসা করেন—কি প্রতিবিধান করিলে তাঁহার ফুস্‌ফুস্ সংক্রান্ত যন্ত্রণা উপশম হইতে পারে। সেই জিজ্ঞাসিত ব্যক্তি একপ্রকার কম্প্রেসের (Compress) ব্যবস্থা করেন। **লুইকুনে** সেই Compress ব্যবহারে আশু উপকার প্রাপ্ত হ'ন। সেই অবধি **লুইকুনে** উক্ত সম্প্রদায়ের অধিবেশনে যোগদান করিতে লাগিলেন। ১৮৬৮ সালে **লুইকুনের** ভ্রাতা কোন এক দারুণ ব্যাধিতে আক্রান্ত হ'ন। তখনকার প্রবর্ত্তিত স্বভাব-চিকিৎসা সে সময় পর্য্যন্ত বিশেষ উৎকর্ষ লাভ না করায় **কুনের** ভ্রাতার ব্যাধি তাহাতে আরাম হয় নাই। **লুইকুনে** ও তাঁহার ভ্রাতা সেই সময় থিয়োডোর হ্যানের (Theodor Hann) স্বভাব-চিকিৎসার বিষয় জানিতে পারেন। তাঁহার ভ্রাতা

সেই প্রথামতে চিকিৎসিত হইবার জন্য সঙ্কল্প করেন এবং কয়েক সপ্তাহ পরে তাহাতে নিজ স্বাস্থ্য সম্বন্ধে বিশেষ উন্নতিলাভ করিয়া ফিরিয়া আসেন। **লুইকুনে** তখন ক্রমশঃ স্বভাব-চিকিৎসার উপকারিতা উপলব্ধি করিতে থাকেন এবং পরে এই চিকিৎসা যে সম্পূর্ণ রূপে কার্য্যকরী সে সম্বন্ধে তাঁহার ধারণা দৃঢ় হয়।

ইতিমধ্যে **লুইকুনের** নিজের শারীরিক ব্যাধি ক্রমশঃ প্রভাব বিস্তার করিতে থাকে। পৈতৃক ব্যাধির যে বীজ তাঁহার শরীর-মধ্যে সঞ্চিত ছিল তাহা পূর্ণমাত্রায় বিকশিত হইয়া উঠিল। ইতিপূর্ব্বে যে এলোপ্যাথি চিকিৎসা হইয়াছিল তাহার ফলে অন্যান্য ব্যাধি দেখা দিতে লাগিল। ক্রমশঃ তাঁহার অবস্থা দিনের দিন এরূপ শোচনীয় হইয়া উঠিল যে যন্ত্রণা অসহ্য বোধ হইতে লাগিল। পৈতৃক ক্যান্‌সার ব্যাধি পাকস্থলীর মধ্যে দৃষ্টিগোচর হইল এবং ফুস্‌ফুস্‌ কতক পরিমাণে বিনষ্ট হইয়া গেল। মস্তকের স্নায়ুগুলি এরূপ যন্ত্রণা দিত যে তিনি ঘরের বাহিরের অনাবৃত স্থান ভিন্ন অন্যত্র আরাম অনুভব করিতে পারিতেন না। তাঁহার কর্ম্ম করিবার শক্তি বিলুপ্ত হইল এবং অনিদ্রা তৎসহ দেখা দিল। তখনও তাঁহার বাহিরের আকৃতি বেশ হৃষ্টপুষ্ট দেখাইলেও প্রকৃত প্রস্তাবে তাঁহার দেহের আভ্যন্তরিক অবস্থা যৎপরোনাস্তি শোচনীয় হইয়া দাঁড়াইল। যাহা হউক এরূপ অবস্থায় উপনীত হইয়া **লুইকুনে** তৎকালীন প্রচলিত স্বভাব-চিকিৎসার দ্বারা চিকিৎসিত হইতে লাগিলেন। তিনি বাথ্‌ লইতেন, জলপটী বাঁধিতেন, এনিমা ও ডুস দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইতেন। কিন্তু এই সমুদয়ের ফলে তিনি কেবলমাত্র আংশিক শান্তি অনুভব করিতেন মাত্র। অতঃপর প্রকৃতি বা স্বভাবের কার্য্য পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে পর্য্যবেক্ষণ করিয়া **লুইকুনে** তাঁহার আধুনাতন প্রচলিত ও প্রবর্ত্তিত স্বভাব-চিকিৎসা পদ্ধতি আবিষ্কার করিলেন। তাঁহার নিজ আবিষ্কৃত চিকিৎসা প্রণালী তিনি নিজের দেহে প্রয়োগ করিয়া আশানুরূপ ফল পাইতে লাগিলেন

এবং তাহার ফলে তাঁহার শরীর উত্তরোত্তর উন্নতি-লাভ করিতে লাগিল। **কুনের** বিধানমতে অন্য যাঁহারা চলিতে লাগিলেন তাঁহারাও সকলেই স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে সুফল প্রাপ্ত হইতে লাগিলেন। মুখাবয়ব নিরীক্ষণ করিয়া **কুনে** যে সমুদয় সঞ্চিত রোগ বা ভাবী লক্ষণ ব্যক্ত করিতেন তাহা কার্য্যতঃ সত্যতায় পরিণত হইতে লাগিল। এমন অনেক ভাবী রোগের কথা **কুনে** কেবল মুখাবয়ব দৃষ্টে বলিয়া দিতে লাগিলেন যাহা রোগী স্বয়ং তখনও পর্য্যন্ত অনুভব করিতে পারিত না। এই প্রকারে **লুইকুনের** মনে এইরূপ দৃঢ় ধারণা জন্মিল যে—রোগনির্ণয় সম্বন্ধে তাঁহার প্রবর্ত্তিত পন্থা মিথ্যা বা ভিত্তিহীন নহে, পরন্তু যথার্থ্যপূর্ণ অতি সত্য কথা। তথাপি লোকের নিকট যখন তিনি এই সমুদয় বিষয় প্রকাশ করিতেন, সাধারণতঃ কেহ বা অবিশ্বাসপূর্ণ আশ্চর্য্যের ভাব দেখাইতেন, কেহ বা তৎসমুদয় তাচ্ছিল্যের চক্ষে দেখিতেন এবং কেহ বা বিদ্রূপ ও হাস্য করিতেন। এই বিদ্রূপকারী দলের মধ্যে ছিলেন পুরাতন স্বভাব-চিকিৎসক সম্প্রদায় এবং এলোপ্যাথি-চিকিৎসকগণ। জন-সাধারণের রোগ সারাইবার উদ্দেশ্যে **কুনে** এই সমুদয় চিকিৎসকগণের নিকট তাঁহার নিজের তৈয়ারী যন্ত্রাদি বিনা খরচে ব্যবহার করিতে পাঠাইয়া দিলেও—তাঁহারা তাহার সাহায্যে রোগ সারে কি না—পরীক্ষা না করিয়াই তৎসমুদয় ধূলা ও আবর্জ্জনার মধ্যে নিক্ষেপ করিতেন। চিকিৎসকগণের এই প্রকার আচরণে হতাশ হইয়া **লুইকুনে** পরিশেষে স্থির করিলেন যে তিনি জনসাধারণের সমক্ষে তাঁহার আবিষ্কৃত চিকিৎসা প্রণালী বিবৃত করতঃ তাঁহার চিকিৎসার আশ্চর্য্য ক্রিয়া প্রদর্শন করাইয়া দেখাইয়া দিবেন যে তাঁহার চিকিৎসা-প্রণালী এলোপ্যাথি, হোমিওপ্যাথি ও প্রাচীন স্বভাব-চিকিৎসা প্রভৃতি যাবতীয় চিকিৎসা-পদ্ধতি অপেক্ষা অধিক কার্য্যকরী।

এইরূপ আন্তরিক মনোবৃত্তি তাঁহার সমক্ষে এক বিষম সমস্যা উপস্থিত

করিল। কারণ তাঁহার মনে হইল যে যদি তিনি এই নূতন প্রণালীতে চিকিৎসা-কার্য্যে ব্রতী হ'ন তাহা হইলে তাঁহাকে তাঁহার চব্বিশ বৎসরস্থায়ী ফ্যাক্‌টারীর ব্যবসায়কার্য্য পরিত্যাগ করিয়া মাত্র এই চিকিৎসা-কার্য্যে তাঁহার সমুদয় পরিশ্রম ও বুদ্ধিমত্তা নিয়োজিত করিতে হইবে এবং তাহার ফলে অন্ততঃ প্রথমতঃ তাঁহাকে যে কেবল লোকের নিকট ঘৃণিত, লাঞ্ছিত ও হাস্যাস্পদ হইতে হইবে তাহা নহে, পরন্তু তাঁহার আর্থিক ক্ষতিও যথেষ্ট হইবে। বহু বৎসর যাবৎ এইরূপ চিন্তা হৃদয় মধ্যে পোষণ করিতে করিতে শেষ চিকিৎসাকার্য্যে ব্রতী হওয়াই স্থির সিদ্ধান্ত হইল।

১৮৮৩ সালের ১০ই অক্টোবর তারিখে **লুইকুনে** তাঁহার নবাবিষ্কৃত চিকিৎসা-প্রণালীর চিকিৎসালয় সংস্থাপিত করিলেন। তাঁহার বহুদিনের হৃদয়ের আকাঙ্ক্ষাই জয়লাভ করিল। কিন্তু তিনি যাহা অনুমান করিয়াছিলেন কার্য্যতঃ ঠিক তাহাই প্রতিপন্ন হইল। দারুণ ব্যাধিসকল আশ্চর্য্যরূপে আরাম হওয়া সত্ত্বেও প্রথম কয়েক বৎসর **লুইকুনের** চিকিৎসালয়ে বড় অধিক লোক চিকিৎসিত হইতে আসিল না। কিছুদিন পরে ক্রমশঃ রোগী আসিতে আরম্ভ করিল। প্রথম প্রথম কেহ বা শুধুই বাথ্ লইতে আসিত, কেহ কেহ বা চিকিৎসার জন্যও আসিত। ক্রমশঃ রোগীর সংখ্যা বর্দ্ধিত হইতে লাগিল। **কুনের** দ্বারা চিকিৎসিত রোগীগণ রোগনির্ম্মুক্ত হইয়া স্বেচ্ছায় তাঁহার চিকিৎসা-প্রণালীর সুখ্যাতি করিতে লাগিল। মুখাবয়ব দৃষ্টে রোগ-নির্ণয় প্রণালীর সাহায্যে সহস্র সহস্র রোগী ভাবী রোগ-যন্ত্রণার হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইতে লাগিল।

লুইকুনে যত রোগীর চিকিৎসা করিয়াছেন প্রত্যেকের আরোগ্য-সম্বন্ধেই তিনি কৃতকার্য্য হইয়াছেন। প্রথম আট বৎসরের মধ্যে তাঁহার এই নূতন চিকিৎসা সম্বন্ধে যথেষ্ট অভিজ্ঞতা জন্মে এবং তাঁহার স্বীয় স্বাস্থ্য (যাহা পূর্ব্বে দুরারোগ্য বলিয়া বোধ হইয়াছিল) এত উন্নতিলাভ করে যে সহস্র সহস্র রোগীর চিকিৎসা-কার্য্যে নিযুক্ত থাকিয়াও তাঁহার

কিছুমাত্র ক্লান্তিবোধ হইত না। **কুনের** স্বাস্থ্যের উন্নতির প্রধান কারণ তাঁহার নিজ আবিষ্কৃত সিজ্-বাথ্ (Sitzbath—German Pronunciation—জিট্স্-বাথ্) লইবার ব্যবস্থা। এই সিজ্-বাথ্ তাঁহার নিজ ক্যান্সার রোগে এরূপ উপকার করিয়াছিল যে তিনি উচ্চকণ্ঠে উল্লেখ করিয়াছেন, যেরূপ ব্যাধিই হউক না কেন এই সিজ-বাথে নিশ্চয়ই আরোগ্য হইবে। যাবতীয় ব্যাধি আরোগ্য হইতে পারে অর্থে কেহ যেন না বুঝেন প্রত্যেক রোগীই আরোগ্য লাভ করিবে। কারণ যখন কোন রোগীর দেহ রোগ ভুগিয়া ভুগিয়া সম্পূর্ণরূপে অন্তঃসারশূন্য ও জীবনীশক্তি রহিত হইয়া পড়ে, অথবা যখন বিষাক্ত ঔষধ সেবনের ফলে শরীর ঔষধ-বিষে জর্জ্জরিত হইয়া যায়, তখন **কুনের** প্রণালী সেই রোগীর যন্ত্রণার অনেক উপশম করিতে পারে সত্য, কিন্তু হয়ত, তাহাতে এককালে সম্পূর্ণরূপে তাহার রোগ নাও সারিতে পারে।

লুইকুনে মুক্তকণ্ঠে লোকসমাজে ব্যক্ত করিয়াছেন—যে প্রায় ২৫ বৎসর কাল দারুণ ক্যান্সার রোগের সহিত যুদ্ধ করিয়া অবশেষে সেই যুদ্ধে জয়লাভ করিয়া তিনি নিজের প্রাণ রক্ষা করিয়াছেন এবং সেই সঙ্গে সর্ব্বসাধারণের উপকার সাধনকল্পে রোগ-আরোগ্য করিবার এক অতি **সহজ ও শ্রেষ্ঠ পন্থা** আবিষ্কার করিয়াছেন। **লুইকুনের** বহুদর্শিতা এই কথাটী বিশেষ করিয়া প্রমাণিত করিয়াছে—যে যদিও রোগীবিশেষের প্রাণরক্ষা সম্ভব নাও হয়, তথাপি তাঁহার চিকিৎসা-প্রণালী সেই রোগীর দেহে এরূপ উপকারিতা দেখাইবে যে সেই রোগী নিশ্চয়ই এই চিকিৎসা-বিধানের সাফল্য সম্বন্ধে সত্যতা উপলব্ধি করিতে পারিবেন।

লুইকুনের এই অভিনব চিকিৎসা-বিধির সহিত অন্যান্য চিকিৎসা-বিধির অর্থাৎ এলোপ্যাথি,

হোমিওপ্যাথি ও পুরাতন স্বভাব-চিকিৎসা-বিধির সম্বন্ধঃ—

এলোপ্যাথির সহিত **লুইকুনের** মিল এই পর্য্যন্ত যে এলোপ্যাথগণও মানবদেহের চিকিৎসা করেন এবং **লুইকুনেও** মানবদেহের চিকিৎসা করেন। অন্যান্য বিধি ব্যবস্থা সম্বন্ধে তাঁহাদের উভয়ের পন্থা সম্পূর্ণ বিপরীত। **লুইকুনে** বলেন ঔষধের দ্বারা শরীর বিষাক্ত হওয়ার ফল এরূপ দাঁড়াইয়াছে যে আজকাল সম্পূর্ণ সুস্থকায় ব্যক্তি কচিৎ কুত্রাপি দৃষ্টিগোচর হয় এবং "ঘুষঘুষে" জ্বর প্রভৃতি আভ্যন্তরিক রোগসমূহের সংখ্যা অত্যন্ত বাড়িয়াছে। তিনি আরও বলিয়াছেন যে তাঁহার প্রবর্ত্তিত **"ঔষধ-ও-অস্ত্র-প্রয়োগবিহীন স্বভাব-চিকিৎসা"** যথাসময়ে এবং যথাযথভাবে নিয়োজিত হইলে ঔষধ ও অস্ত্র-প্রয়োগ-চিকিৎসার একেবারেই প্রয়োজন হইবে না।

লুইকুনে বলেন ঔষধে রোগ আরাম হয় এরূপ ধারণা সম্পূর্ণ অমূলক। এই ধারণা দূরীকরণার্থে **হোমিওপ্যাথি চিকিৎসা লুইকুনের** প্রধান সহযোগী বলিয়া গণ্য হইতে পারে। হোমিওপ্যাথি ঔষধ যে এলোপ্যাথি ঔষধের মূল হইতে প্রস্তুত তাহাতে সেই এলোপ্যাথি ঔষধের কিছুমাত্র পদার্থ থাকে না বলিলেই চলে। অধিকন্তু **হোমিওপ্যাথি ও হাইড্রোপ্যাথির** পথ্যের ব্যবস্থা প্রায় একরূপ। **কিন্তু কুনে একথাও বলেন যে হোমিওপ্যাথির অতি সূক্ষ্মতম ক্রমের ঔষধও যে রোগীর একেবারে কোনও অপকার করে না তাহা নহে।**

লুইকুনের স্বাভাবিক চিকিৎসা-বিধি উদ্ভাবিত হইবার পূর্ব্বে The Natural Method বা স্বভাব-চিকিৎসা নামে যে চিকিৎসা প্রণালী প্রচলিত ছিল তাহা অপরাপর চলিত চিকিৎসা-পদ্ধতি অপেক্ষা

ভাল ছিল। **কুনের** চিকিৎসা-বিধি এই পুরাতন স্বাভাবিক প্রণালীর ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত। **লুইকুনে** প্রধানতঃ নিম্নলিখিত জল-চিকিৎসকগণের প্রথার অনুসরণ করিয়া এই নব প্রথার সৃষ্টি করিয়াছেন যথা :—প্রিস্‌নিজ (Priessnitz), স্ক্রথ (Schroth), রসে (Rausse) এবং থিয়োডোর হ্যান্ (Theodor Hann)। ইহাঁদের পর যে সকল জল-চিকিৎসক ঐ পথ অবলম্বন করিয়াছেন তাঁহারা নিজে নিজে একটা নূতন কিছু করিয়া এমন ভাবে স্বভাবের পথের বাহিরে চলিয়া গিয়াছেন যে তাহাতে তাঁহাদের প্রচলিত প্রথায় অস্বাভাবিকতা আসিয়া পড়িয়াছে। বহুদিন পূর্ব্বের প্রচলিত স্বভাব-চিকিৎসার অনুসরণকারীগণ শরীরমধ্যস্থ স্বাস্থ্যহানিকর পদার্থের ঠিক স্বরূপ নির্ণয় করিতে পারেন নাই। **লুইকুনে** দেখাইয়াছেন কি প্রকারে সমুদয় রোগমূলক পদার্থ স্বভাবতঃ শরীরের মধ্যে এক স্থান পরিবর্ত্তন করিয়া অন্য স্থানে আশ্রয় গ্রহণ করে, এবং সেই একই রোগ কি প্রকারে ভিন্ন ভিন্ন আকারে দেহ-মধ্যে বিকাশ প্রাপ্ত হইতে পারে। **লুইকুনের** প্রথামত রোগনির্ণয় অতি সরল এবং সহজ। তাঁহার রোগ-নির্ণয় ব্যাপার কেবল মাত্র মুখমণ্ডল ও গলদেশের আকার প্রকারের পরীক্ষা দ্বারাই সম্পন্ন হইয়া যায়। এই মুখাবয়ব (Facial Expression) দৃষ্টে রোগ-নির্ণয়কার্য্য **লুইকুনের** স্বীয় আবিষ্কৃত পন্থা।

পুরাতন স্বভাব-চিকিৎসা-প্রণালীর প্রতিকার ব্যবস্থা নিম্নলিখিত প্রকারে দেওয়া হইত যথা :—প্যাক্ (Pack), এনিমা (Enema), ডুস্ (Douche), সাওয়ার বাথ্ (Shower bath), হাফ্ বাথ্ (Half bath) অর্দ্ধস্নান, সম্পূর্ণ স্নান (Whole-bath), সিজ্-বাথ্ এবং হরেক রকমের ষ্টীম্-বাথ্ (Steam-bath)। এইরূপ নানাবিধ প্রতীকারের ব্যবস্থা কতকটা অনাবশ্যক ও ভ্রান্তিমূলক ও অস্বাভাবিক বলিয়া প্রতীয়মান হয়। রোগের স্বরূপ ঠিক বুঝিতে পারিলে এত ঝন্‌ঝাটের

দরকার হয় না। **লুইকুনের** ব্যবস্থা জলব্যবহারের বিধি যতদূর সম্ভব সহজ ও সরল করিয়া দিয়াছে।

পুরাতন স্বভাব চিকিৎসা (Nature-Cure System) পথ্য সম্বন্ধে বিশেষ কোনও নিয়মের ব্যবস্থা করে নাই। কিন্তু **লুইকুনের** New Science of Healing (অভিনব স্বভাব-চিকিৎসা প্রণালী) সম্পূর্ণ অনুত্তেজক স্বাভাবিক পথ্যের ব্যবস্থা রীতিমত বিধিবদ্ধ করিয়া দিয়াছে।

পুরাতন স্বভাব-চিকিৎসা (The Old Nature-Cure System) হইতে **লুইকুনের** অভিনব স্বভাব চিকিৎসা-প্রণালীর ব্যবস্থা ইত্যাদি অনেকাংশে বিভিন্ন। সেই জন্য **লুইকুনে** ইহাকে স্বতন্ত্র নামে অর্থাৎ (New Science of Healing without Drugs and without Operations) ঔষধ ও অস্ত্র প্রয়োগ-বিহীন অভিনব চিকিৎসা-বিজ্ঞান নামে অভিহিত করিয়াছেন।

রোগের প্রতীকার সম্বন্ধে **লুইকুনে** যে সমুদয় নানা প্রকারের পরীক্ষা করিয়া পরিশেষে এই নূতন চিকিৎসা-পদ্ধতি আবিষ্কার করিয়াছেন তৎসমুদয় আনুপূর্ব্বিক্ বর্ণনা করা এক প্রকার অসম্ভব। যাহাই হউক সে সমস্ত ভ্রান্তিপূর্ণ ব্যাপারের মধ্যে প্রবেশ করিয়া বিশেষ কোনও লাভ নাই। এক্ষণে মহাত্মা **কুনে** যে সুগম পথে আমাদের আনিয়া উপনীত করিয়াছেন তাহার অনুসরণ করাই যুক্তিযুক্ত।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

সুস্থ ও অসুস্থ শরীর কাহাকে বলে।

এক্ষণে দেখা যাক সুস্থ ও অসুস্থ শরীর কাহাকে বলে। অনেকেই বলিবেন—একথা আর কে না জানে। এমন লোক আছেন যিনি বলিবেন তাঁহার শরীর সম্পূর্ণ সুস্থ, তবে কেবল একটু বাতের অসুখ আছে। আর একজনও ঐ প্রকারে বলিবেন তিনিও বেশ ভালই আছেন তবে যা' একটু স্নায়বিক দুর্ব্বলতা আছে। এই সমুদয় উক্তির সার মর্ম্ম এই যে শরীরটা যেন নানা প্রকার ভিন্ন ভিন্ন বিভাগে বিভক্ত যা'র একটা অংশ আর একটা অংশ হইতে সম্পূর্ণ পৃথক এবং অপর এক অংশের সহিত আর এক অংশের কোনও সংস্রব নাই। ঔষধ সেবন করাইয়া যাঁহারা রোগ সারাইতে চাহেন তাঁহারা সাধারণতঃ এই ধারণার বশবর্ত্তী হইয়া শরীরমধ্যস্থ ভিন্ন ভিন্ন অংশের সঞ্চিত ব্যাধির ভিন্ন ভিন্ন রূপ চিকিৎসার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে দেখা যায় আমাদের সমস্ত মানবদেহটা একটীমাত্র যন্ত্রবিশেষ যাহার যে কোনও অংশের সহিত অন্য প্রত্যেক অংশের অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে এবং যাহার এক অংশের অসুস্থতা অপরাপর অংশের উপরও ক্রিয়া করিয়া থাকে। আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে আমরা সর্ব্বদাই ইহা লক্ষ্য করিয়া থাকি। মনে করুন, আপনার দাঁতের গোড়ায় ব্যথা হইয়াছে। তাহার ফলে আপনি না পারিবেন কাজ করিতে, না পারিবেন কিছু পানাহার করিতে। এমন কি কনিষ্ঠ অঙ্গুলিতে একটী সামান্য স্ফোটক পর্য্যন্ত সমগ্র শরীরের উপর ভীষণ ক্রিয়া করিয়া থাকে। সেইরূপ কোন প্রকারের উদরের পীড়া আমাদের শারীরিক ও মানসিক

সমুদয় কার্য্যের অন্তরায় হইয়া দাঁড়ায়। প্রথম প্রথম শরীরমধ্যস্থ স্নায়ু সকল সমতার সহিত ক্রিয়া সম্পাদন করে। কিন্তু ক্রমশঃ আমরা বেশ অনুভব করিতে পারি একটা শারীরিক যন্ত্রণা আর একটা যন্ত্রণা আনিয়া উপস্থিত করিতেছে। সেইজন্য সুস্থ শরীর বলিতে বুঝিতে হইবে যে শারীরিক যাবতীয় যন্ত্রগুলি সম্পূর্ণ স্বাভাবিকভাবে কার্য্য করে এবং তাহাদের মধ্যে কোথাও কোন প্রকার যন্ত্রণা বা ব্যতিক্রম অনুভূত হয় না। এইরূপ ক্রিয়ার সঙ্গে সঙ্গে শরীরের ভিন্ন ভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গ গুলিও সম্পূর্ণ স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিলেই বুঝিতে হয় যে শরীরে কোনও ব্যাধি নাই। কিন্তু যদি কোনও ব্যক্তির বাহিরের আকৃতির কোনও অংশ অস্বাভাবিকরূপে পরিবর্ত্তিত হয় তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে তাহার শরীরে রোগের সঞ্চার হইয়াছে। কিন্তু এইরূপ অস্বাভাবিক আকৃতি কাহাকে বলে তাহা স্থির করিতে বিশেষরূপ বহুদর্শিতা আবশ্যক। সে জন্য যে সকল ব্যক্তি সম্পূর্ণরূপে সুস্থ প্রথমতঃ তাঁহাদের অবয়ব নিরীক্ষণ করিতে হইবে ;—নতুবা কেমন করিয়া বুঝা যাইবে যে কোন্ স্থানে অসুস্থতাজনিত শারীরিক বৈলক্ষণ্য ঘটিয়াছে। আজ কাল সম্পূর্ণ সুস্থকায় লোক প্রায় দৃষ্টিগোচর হয় না। সুস্থ ব্যক্তি বলিতে আমরা সবল ও সুস্থকায় ব্যক্তিকেই বুঝি। অনেককে বলিতে শুনা যায় যে তাঁহারা বেশ সুস্থ ও সবল। কিন্তু বিশেষ করিয়া তত্ত্বানুসন্ধান করিলে জানা যায় যে কাহারও শরীরের কোথাও বা একটু সামান্য যন্ত্রণা অনুভূত হয়, কাহারও বা সাময়িক মাথাধরা আছে, কাহারও বা কখনও কখনও দাঁতের গোড়া কন্‌কন্ করে এবং এই ধরণের আরও কত কি। যেখানেই এইরূপ ছোটখাট ব্যতিক্রম সেইখানেই বুঝিতে হইবে স্বাস্থ্য জিনিষটীর অভাব। এই জন্য শারীরিক গঠনের স্বাভাবিক অবস্থা কি তাহা স্থির নির্ণয় করিতে হইলে বিশেষরূপ পরীক্ষা ও পর্য্যবেক্ষণ আবশ্যক। এরূপ পরীক্ষার জন্য যাঁহারা

বিশেষরূপে রোগগ্রস্ত তাঁহাদের শারীরিক অবয়বের সহিত যাঁহারা প্রায় সুস্থ বলিলেই চলে এইরূপ লোকের শরীরের তুলনা করিলেও আমরা আমাদের কতকটা উদ্দেশ্য সিদ্ধ করিবার মত উপকরণ প্রাপ্ত হইতে পারি।

উপরে উক্ত হইয়াছে—ব্যাধি শারীরিক গঠনের আকার পরিবর্ত্তন করিয়া দেয়। দৃষ্টান্ত যথাঃ—মোটা লোকের "ভুঁড়ি", রোগা ছিপ-ছিপে ব্যক্তির কৃশতা। এই দুইটীই রোগবিশেষ। তদ্ভিন্ন যাঁহাদের দাঁত পড়িয়া যায়, তাঁহাদের মুখের চেহারাও একেবারে বদলাইয়া যায়, যাঁহাদের বাত আছে তাঁহাদের দেহে গাঁটের সৃষ্টি হয়। আর এক প্রকার বাত আছে যাহাতে শারীরিক অঙ্গ প্রত্যঙ্গের সকল স্থানেই স্ফীতি দৃষ্টিগোচর হয়। এইরূপ পরিবর্ত্তন এত স্পষ্টভাবে প্রতীয়মান হয় যে, যে কোন ব্যক্তি তাহা দেখিলেই বুঝিতে পারে। এ কথা সকলেই জানেন যে সুস্থকায় ব্যক্তিমাত্রের চক্ষু বেশ পরিষ্কার ও চাঞ্চল্য-বিহীন এবং তাঁহার আকার প্রকারও অবিকৃত অবস্থায় থাকে। দৃষ্টান্ত স্বরূপ মনে করুন, আপনার কোন বিশেষ পরিচিত ব্যক্তির সহিত বহুদিন দেখা হয় নাই। তা'র পর হঠাৎ একদিন তাঁহার সঙ্গে যখন দেখা হয় তখন বেশ স্পষ্ট বুঝিতে পারা যায় তাঁহার পূর্ব্বের আকৃতির যেন কি এক প্রকার পরিবর্ত্তন সঙ্ঘটিত হইয়াছে। কিন্তু তাহা হইলেও শরীরের কোন্ স্থানে কি পরিবর্ত্তন ঘটিয়াছে তাহা আমরা সহসা সম্যক্‌রূপে নির্ণয় করিতে পারি না। কিন্তু এ কথা নিশ্চয় স্বীকার করিতে হইবে যে এই যে অবয়বের পরিবর্ত্তন দ্বারা শারীরিক সৌন্দর্য্যের বৈলক্ষণ্য ঘটিয়াছে, ইহার মধ্যে নিগূঢ় স্বাস্থ্যতত্ত্ব নিহিত আছে। এই সমস্ত দৈনিক আকৃতির পরিবর্ত্তন হইতে ইহা স্থির সিদ্ধান্ত হইতেছে যে, আমাদের শারীরিক ব্যাধিসমূহ এইরূপ পরিবর্ত্তনের মধ্য দিয়া তাহাদের স্বরূপ প্রকাশ করিয়া থাকে এবং এই পরিবর্ত্তনের

ব্যাপার মুখ ও গলদেশের মধ্যেই বিশেষরূপে পরিলক্ষিত হয়। এই যে পরিবর্ত্তন—ইহা লক্ষ্য করা এবং ইহার কারণ নির্ণয় করা—আমাদের স্বাস্থ্যতত্ত্ব বিষয়ের এক প্রধান অঙ্গ। দাস্ত বিষয়ক বিশেষ বিবরণ দ্বারাও এই বিষয় বুঝিবার চেষ্টা করিতে হইবে। যখনই শরীর কোনও ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হয়, তখনই সর্ব্বশরীরের সর্ব্বস্থানের ক্রিয়ার অল্পাধিক বৈলক্ষণ্য দৃষ্টিগোচর হয়। তন্মধ্যে শরীরের যে যে অংশ পরিপাকের ক্রিয়া সম্পাদন করে, সেই অংশের ক্রিয়াগুলি আমরা বেশ সহজভাবে এবং সম্যক্‌রূপে পরীক্ষা করিতে পারি। উত্তম পরিপাক শক্তি স্বাস্থ্যের একটী প্রধান লক্ষণ। আর যাঁহারই উত্তম পরিপাক-শক্তি আছে, তিনিই সম্পূর্ণ সুস্থ ব্যক্তি এ বিষয়ে সন্দেহ নাই। প্রাণীগণের মধ্যে প্রণিধান করিলে এ বিষয়ে আমাদের বেশ ভাল জ্ঞান জন্মায়। দাস্ত সম্বন্ধে আলোচনা করিলেই পরিপাক-ক্রিয়া কিরূপ ভাবে সম্পন্ন হইতেছে তাহা স্পষ্ট বুঝিতে পারা যায়। যে ব্যক্তির হজম-ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হয়, তাঁহার মল শরীর হইতে নির্গত হইবার সময় তাহার কোনও অংশ মলদ্বারে সংলগ্ন থাকে না। আমরা প্রত্যহই দেখিতে পাই গরু, ঘোড়া, ছাগল ও পক্ষী প্রভৃতি জীবজন্তু (যাহারা গৃহ-পালিত নহে অর্থাৎ স্বচ্ছন্দে স্বাধীনভাবে বিচরণ করিয়া বেড়ায়) যখন মলত্যাগ করে, তাহাদের ত্যক্ত মলের কোনও অংশ তাহাদের মলদ্বারে লাগিয়া থাকে না বা তাহাতে তাহাদের শরীরের সেই অংশ কোন প্রকারে কলুষিত হয় না।

মলদ্বারের গঠনপ্রণালী এরূপ অদ্ভুত যে তথায় সুস্থ ব্যক্তির মল অবিকৃত অবস্থায় উপস্থিত হইলেই তাহা বিনা কষ্টে শরীর হইতে বহির্গত হইয়া যায় এবং সেই মলের কোনও অংশ শরীরে লাগিয়া থাকে না।

মলদ্বার পরিষ্কার করিবার জন্য সাহেবরা এক প্রকার পাত্‌লা তৈলাক্ত

কাগজ ব্যবহার করেন। ঐ জিনিসটীর সৃষ্টি রুগ্ন ব্যক্তিগণের ব্যবহারের জন্যই হইয়াছে। আমরা সম্পূর্ণ সুস্থ কি না তাহা জানিবার পক্ষে উল্লিখিত দাস্ত সংক্রান্ত ব্যাপারটী অন্যতম পরীক্ষা।

যে কোনও ব্যক্তির মলত্যাগ-ক্রিয়া উল্লিখিত প্রকারে সম্পন্ন হয় স্বাস্থ্য সম্বন্ধে তাঁহাকে ভাগ্যবান বলিতে হইবে।

প্রকৃত সুস্থ ব্যক্তি বলিতে নিম্নলিখিতরূপ বুঝিতে হয় যথা ঃ—

১। যিনি সর্ব্বদা অনুভব করিতে পারেন যে তিনি সম্পূর্ণরূপে সুস্থ।

২। শারীরিক কষ্ট বা অশান্তি যাঁহার সম্পূর্ণ অপরিজ্ঞাত।

৩। শরীর বলিয়া যে একটা জিনিস আছে—ইহা যাঁহাকে অনুভব করিতে হয় না বলিলেই চলে।

৪। যিনি কাজ করিতে আনন্দ অনুভব করেন এবং শ্রান্ত না হওয়া পর্য্যন্ত কাজ করিতে যাঁহার কষ্ট হয় না এবং কাজ করিতে যাঁহার মনে স্ফূর্ত্তির সঞ্চার হয় এবং কার্য্যাবসানে যিনি রীতিমত বিশ্রাম সুখ অনুভব করেন।

এইরূপ সুস্থ ব্যক্তি যাঁহারা তাঁহারা সহজেই মানসিক চিন্তার গুরুভার বহন করিতে সক্ষম হ'ন। সুস্থ ব্যক্তিগণ সাংসারিক চিন্তায় ততটা বিচলিত হন না, যেহেতু তাঁহাদের স্বাস্থ্য তাঁহাদের পরিবারবর্গের অভাব-মোচনের ব্যাপারে তাঁহাদের সহায়তা করে। সুস্থকায় জননী তাঁহার সন্তান-পালন কার্য্যের সুচারুরূপ ব্যবস্থা করিতে পারেন। সেই জন্যই বলে—স্বাস্থ্যই সকল সুখের নিদান! স্বাস্থ্যই ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ এই সমুদয়ের মূলীভূত কারণ !!

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

পাঞ্চভৌতিক দেহ ও তাহার সংক্ষিপ্ত-তত্ত্ব।

ক্ষিতি (মাটী), অপ্ (জল), তেজ (আগুন, রৌদ্র বা উত্তাপ) মরুৎ (বায়ু), ও ব্যোম্ (শূন্য) এই পঞ্চভূতের বা উপাদানের একত্রায় জগৎ ব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি। সুতরাং আমাদের এই মানবদেহও এই পঞ্চ উপাদানের সমষ্টি ভিন্ন আর কিছুই নয়।

বীচি থেকে একটা গাছ জন্মা'তে হ'লে দরকার হয় জলে ভেজা রসাল মাটী (ক্ষিতি, অপ্), রৌদ্র—সূর্য্যের তাপ (অর্থাৎ তেজ), হাওয়া (মরুৎ), ও অনাবৃত স্থান (ব্যোম বা ফাঁকা শূন্য)। তা'রপর একটা গাছ যখন বীজ থেকে অঙ্কুরিত হ'য়ে চারা গাছে পরিণত হ'য়েছে, তখন সে গাছটাকে বড় ক'রে তা'কে ফলে ফুলে সুশোভিত দেখ্‌তে ইচ্ছে ক'র্‌লে আগে তা'কে পুঁততে হয় ফাঁকা অনাবৃত মাটীতে (ক্ষিতি ও ব্যোম্), তা'র গোড়ায় ও আগায় ঢাল্‌তে হয় জল (অপ্), তা'র সর্ব্বাঙ্গে লাগা'তে হয় সূর্য্যের তাপ (তেজ), ও দিন রাত হাওয়া (মরুৎ)। এই পাঁচ উপাদানের একটী উপাদানের অভাব হ'য়েছে কি গাছটী মরেছে। গাছ চারাতে, বাড়াতে ও ফলাতে যেমন উপরি উক্ত পাঁচ উপাদানের সর্ব্বদা প্রয়োজন, এই মানব দেহটাও তৈয়ের ক'র্‌তে, পরিপোষণ ক'র্‌তে ও বর্দ্ধন কর্‌তে এই পাঁচ উপাদান অনিবার্য্যরূপে আবশ্যক। এই পাঁচের মধ্যে কোনও একটার অভাব হ'লেই আমাদের মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী।

অস্থি, মাংস, মজ্জা ও যে সমুদয় খাদ্যদ্রব্য আমরা ভক্ষণ করি (অর্থাৎ ক্ষিতিজ পদার্থ) মানবদেহে ক্ষিতির স্বরূপ এবং শোণিত বা রক্তাকারে জল মানবদেহের শিরায় শিরায় চলাচল করে। এ ছাড়া স্নানে জল,

পানীয়ে জল, খাদ্যে জল, খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত ক'রতে জল, ফলমূলের মধ্যে জল—এইরূপে আমাদের দেহের ভিতর ও বাহিরে নানা প্রকার জল আমাদের দেহকে খাড়া ক'রে রেখেছে। শারীরিক উত্তাপ এবং জঠরাগ্নি স্বরূপ পিত্ত মানবদেহে বিরাজিত (যার দ্বারা ভুক্তদ্রব্য সমুদয় পরিপাক হয়)। নিঃশ্বাস প্রশ্বাসরূপে বায়ু প্রতি মুহূর্ত্তে আমাদের দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ ক'রছে ও বহির্গত হ'চ্ছে—এক নিমেষের জন্যও বিরাম নাই। খাদ্য-দ্রব্য যেমন আমাদের পাকস্থলীর খাদ্য, বায়ু সেইরূপ আমাদের ফুস্‌ফুসের খাদ্য। নিঃশ্বাসরূপে বায়ু ভিতরে প্রবেশ ক'রে ভিতরকার দূষিত বায়ু প্রশ্বাসরূপে বহির্গত ক'রে দিচ্ছে, এবং জলচর জন্তুগণ যেমন জলের মধ্যে সাঁতার দেয়, আমরাও তেমনি এক প্রকার বায়ুর মধ্যে সাঁতার দিয়ে বেড়াচ্ছি, এবং ক্ষিতি (মাটী) এবং ব্যোম্ (বা শূন্য) এই উভয়ের মধ্যে চলাফেরা ক'রছি। এই পঞ্চভূতের বা পঞ্চ উপাদানের কোনও একটীর অভাবে যেমন আমরা একদিনও বাঁচ্‌তে পারি না, তেমনই এই পঞ্চ উপাদানের কোনটীর আংশিক অভাব, আতিশয্য, অসমতা বা ব্যতিক্রম হ'লেই আমরা রোগাক্রান্ত হই। আবার সেই আংশিক অভাব, আতিশয্য, অসমতা বা ব্যতিক্রমের সংশোধন হ'লেই আমরা আমাদের পূর্ব্ব স্বাস্থ্য পুনর্লাভ ক'রে নীরোগ ও সচ্ছন্দ হই।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

পঞ্চভূতের বা ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎব্যোম্‌ এই পঞ্চ মূলীভূত উপাদানের পরস্পরের সহিত পরস্পরের সম্বন্ধ।

আমাদের এই দেহের এবং অন্যান্য যাবতীয় সৃষ্ট পদার্থের মূলীভূত কারণ বা উপাদান এই যে পঞ্চভূত অর্থাৎ "ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎব্যোম্‌" ইহাদের পরস্পরের সহিত পরস্পরের সম্বন্ধ কিরূপ তাই আলোচনা করা যাক্‌।

১ম উপাদান—ক্ষিতি বা মাটী।

(ক) মাটী জলের আধার—যথা মাটীর মধ্যে কূপ, পুষ্করিণী, নদী, সমুদ্র ইত্যাদি;—যাবতীয় ধাতুর বা খনিজ পদার্থের আধার—যেহেতু যাবতীয় ধাতু ভূগর্ভেই থাকে।

(খ) মাটী স্থাবর জঙ্গমের আধার, প্রাণী জগতের আধার, আমাদের যাবতীয় আহার্য্য দ্রব্যের জন্মদাত্রী, যে জন্য ক্ষিতির আর একটী নাম ধরিত্রী। আমরা যে সমস্ত জিনিস খাই তা'র অধিকাংশই ক্ষিতিজ পদার্থ অর্থাৎ মাটীতে জন্মায়—অতএব মাটীরই সন্তান সন্ততি—সেই জন্য আমরা যা' খাই তা' প্রকারান্তরে মাটী বল্লেও অত্যুক্তি হয় না।

(গ) মাটী জলের সঙ্গে খুব মেশামেশি ক'রতে পারে,—যেমন কাদা।

(ঘ) মাটী জলকে শোষণ ক'র্‌তে পারে,—যেমন মাটী দিয়ে পুকুর ভরাট ক'রে জমিতে পরিণত করা।

(ঙ) মাটী জলের গতিরোধ ক'র্‌তে পারে—যেমন মাটীর বাঁধ।

(চ) মাটী জলের সঙ্গে মিশে নানারূপ আকারে পরিণত হ'তে পারে যেমন—মাটীর হাঁড়ি, কলসী, ইত্যাদি।

(ছ) মাটী আগুন বা উত্তাপকে absorb বা গ্রহণ ও শোষণ ক'র্‌তে পারে—যে জন্য সূর্য্যের উত্তাপে মাটী তপ্ত হয়।

(জ) মাটী জ্বলন্ত আগুনকে নেভা'তে পারে—যেমন জ্বলন্ত আগুনের উপর কতকগুলা মাটী ফেলে দিলে সে আগুন নিভে যায়। এই কারণে মাটী আগুনের বা উত্তাপের একটি প্রধান শত্রু।

(ঝ) মাটী মরুৎ বা হাওয়ার আংশিক আধার। মাটী হাওয়াকে আট্‌কা'তে পারে—যেমন মাটীর দেওয়াল দিয়ে বা পোড়া মাটী অর্থাৎ ইঁট্ গেঁথে দেওয়াল তৈয়ের ক'রে হাওয়া আটকান যায়।

(ঞ) মাটী হাওয়ার সঙ্গে মিশে ঊর্দ্ধে অবস্থান ক'র্‌তে পারে- যেমন ধূলিকণা বাতাসের সঙ্গে মিশে ঊর্দ্ধে গমন করে।

(ট) মাটী ব্যোম্ বা শূন্যের মধ্যে অবস্থান ক'র্‌তে পারে—যেমন পৃথিবী ব্যোম্ বা শূন্যের মধ্য দিয়ে সূর্য্যের চতুর্দ্দিকে ঘুরে বেড়ায়।

২য় উপাদান—অপ্ বা জল।

ক্ষিতির সহিত জলের সম্বন্ধ উপরে ক্ষিতিপ্রসঙ্গে বলা হ'য়েছে। এখন জলের সঙ্গে—তেজ অর্থাৎ উত্তাপ, রৌদ্র ও অগ্নি এবং অন্যান্য উপাদানের কি সম্বন্ধ দেখা যাক্ ঃ—

(ক) জল—উত্তাপ গ্রহণ ক'র্‌তে পারে। যেমন রৌদ্র বা অগ্নি-তপ্ত জল।

(খ) জল তৈলাক্ত পদার্থ ভিন্ন অন্য পদার্থের সঙ্গে মিশে যেতে পারে—যেমন এক গ্লাস জলে এক ফোঁটা কালি দিলে সমস্ত জলটা বিবর্ণ হ'য়ে যায়। তাই পুকুরের জলে বা নদীর জলে শৌচ প্রস্রাব করা শাস্ত্রে নিষেধ আছে। এইরূপ শৌচ প্রস্রাব বিশেষতঃ অল্প জলের অণু পরমাণুতে মিশে যায়।

(গ) জল উত্তাপের সংস্রবে এসে ফুটন্ত অবস্থায় পৌছে ষ্টীমের আকারে শূন্যে উঠ্‌তে পারে। আবার এইরূপে উপরে উঠে—যেমন ঠাণ্ডা হাওয়ার সংস্পর্শে আসে অমনি তৎক্ষণাৎ আবার যে জল সেই জলে পরিণত হয়।

(ঘ) জল উত্তাপ বা আগুনকে নেভা'তে পারে। যত বড় আগুনই হোক্ না কেন—তা'কে নেভা'তে সক্ষম একমাত্র জল। এই হিসাবে জল আগুনের একটী পরম শত্রু। যেমন পূর্ব্বে ব'লেছি মাটী আগুনের শত্রু, তেম্‌নি জলও আগুনের শত্রু। সেই জন্য জল ও মাটী দু'টো আগুনের শত্রু যখন একত্রে মিশে কাদার আকার ধারণ করে, তখন এই দুইটী শত্রু একত্রে—অর্থাৎ কাদা—আগুনের সঙ্গে প্রবলভাবে যুদ্ধ ক'র্‌তে সক্ষম হয়। সেইজন্য যখন দৈহিক জ্বরের উত্তাপে তলপেট থেকে আগুনের মত উত্তাপ বা ষ্টীম উঠ্‌তে থাকে তখন সেখানে জল বা কাদার প্রলেপ দিলে খুব শীঘ্র সেই উত্তাপের উপশম ক'রে আমাদের শরীরকে স্বচ্ছন্দ ক'রে দিতে পারে। এই কারণে তলপেটে কাদার প্রলেপ দিলে বা জলপটী দিলে দারুণ জ্বরের যন্ত্রণা ও মাথাধরা সে'রে যায়; সেই কারণেই আবার দেহের কোন স্থানে যখন কারবাঙ্কল বা ফোড়া ইত্যাদি হ'য়ে—সেখানে উত্তাপ বা আগুনের উৎপত্তি হয়—জলপটী বা কাদার ব্যাণ্ডেজ্‌ই সেখানে প্রধান এবং উৎকৃষ্ট ঔষধ। সেই কারণে ফোড়ার ক্ষত বা দাহজনিত যন্ত্রণাতেও জল ও কাদাই চমৎকার ঔষধ। এই সমস্ত কথা জ্বর ও ক্ষত-চিকিৎসা প্রসঙ্গে **"ক্ষত-চিকিৎসা গ্রন্থে"** বিশদরূপে বলা হ'য়েছে।

(ঙ) জল—প্রবল বন্যার আকারে খণ্ডপ্রলয় সৃজন ক'রে দেশ, গ্রাম, নগর, বাড়ী, ঘর, গাছ, পালা, জীব, জন্তু সমুদয় ধ্বংস ক'র্‌তে পারে। আবার সেই জল না হ'লে একদিনও জীব

জন্তু, স্থাবর জঙ্গম, কোন কিছুই বাঁচে না। এক কথায় জল যেমন সৃষ্টি রক্ষা করে আবার তেম্‌নি সৃষ্টি-নাশও করে। উপযুক্ত রূপে জল ব্যবহার ক'র্‌তে জান্‌লে জল আমাদের জীবন ও অমৃত, আর তা' না জানলে সেই জলেই আমাদের জীবন নষ্ট হ'তে পারে। যেমন যে জল পান ক'রে আমরা প্রাণ বাঁচাই, আবার সেই জলেরই ব্যবহারের দোষে আমরা তাইতেই ডুবে মরি।

(চ) জল—ঠাণ্ডা বা গরম যে কোনও অবস্থায় আগুন নেভা'তে পারে—যেমন গ্রীষ্মকালের রৌদ্র-তপ্ত গরম জল ঢাল্‌লেও জ্বলন্ত আগুন নিভে যায়—আবার ভাতের হাঁড়ীর গরম ফেনও উনানের আগুন নিভিয়ে দেয়।

(ছ) জল—উত্তাপের তারতম্যে, ভিন্ন ভিন্ন অবস্থায়—কখনও বরফ কখনও তুষার, কখনও শিলা, কখনও কুয়াসা, কখনও বাষ্প বা ষ্টীমের আকার ধারণ করে—এবং কখনও বাষ্পের আকারে আকাশে উঠে আবার বৃষ্টিরূপে ভূ-গর্ভে পতিত হয়।

(জ) জল—মরুৎ বা হাওয়ার প্রভাবে বাষ্পাকারে শূন্যে বা ব্যোমে উঠ্‌তে পারে। হাওয়ার প্রভাবে জলে হিল্লোল বা ঢেউ উত্থিত হয়।

৩য় উপাদান—তেজ অর্থাৎ উত্তাপ, আগুন রৌদ্র ইত্যাদি।

(ক) উত্তাপ ক্ষিতি বা মাটীকে উত্তপ্ত ক'র্‌তে পারে। যেমন বৈশাখ ও জ্যৈষ্ঠ মাসের রৌদ্রের উত্তাপ মাটীকে ভীষণরূপে উত্তপ্ত করে এবং সেইরূপ ক্ষিতিজ সমুদয় পদার্থকেও উত্তপ্ত ক'র্‌তে পারে এবং আমাদের শরীরের ভিতরের উত্তাপাধিক্য আমাদের দেহটাকে উত্তপ্ত ক'রে **জ্বর প্রভৃতি রোগ সৃষ্টি করে।**

(খ) উত্তাপ—ক্ষিতিজ শাকশব্‌জি ও আনাজপত্রকে জলের সঙ্গে সিদ্ধ

ক'রে বা ভেজে বা ঝ'ল্‌সে বা পুড়িয়ে তা'কে খাদ্যদ্রব্যে পরিণত ক'র্‌তে পারে।

(গ) জল ও মাটীর সংযোগে যে সমস্ত সামগ্রী প্রস্তুত হয়—অর্থাৎ ইট, মাটীর বাসন, মাটীর পুতুল ইত্যাদিকে—উত্তাপে পুড়িয়ে খুব শক্ত ও মজবুত ক'রতে পারে।

(ঘ) উত্তাপ বা আমাদের দেহাভ্যন্তরস্থ অগ্নি বা পিত্ত (জঠরানল) আমাদের উদরমধ্যে নিক্ষিপ্ত আহার্য্য পদার্থকে পরিপাক বা হজম করায়—যেমন অগ্নির উত্তাপ ভাতের হাঁড়ীর ভিতরকার জলসংযুক্ত চালগুলিকে পরিপাক ক'রে অন্নের আকারে পরিণত করে।

(ঙ) যে কোনও পদার্থ—গলিত বা পর্য্যুসিত হয় অর্থাৎ প'চে যায়—তা' থেকেও একটা ষ্টীমের মত দূষিত উত্তাপ বহির্গত হ'তে পারে।

(চ) ঠিক উপরি লিখিত কারণে আমরা যদি এমন দ্রব্য খাই যা' আমাদের জঠরাগ্নি হজম ক'রতে অক্ষম বা যতটুকু খাদ্যদ্রব্য আমাদের জঠরাগ্নি হজম ক'রতে পারে তদতিরিক্ত খাদ্যদ্রব্য আমরা উদর মধ্যে নিক্ষেপ করি,—সেই অতিরিক্ত খাদ্যদ্রব্য উদর মধ্যে গরহজম অবস্থায় স্তূপীকৃত হ'য়ে, গলিত হ'তে থাকে অর্থাৎ প'চে যায়। আর সেই গলিত খাদ্যদ্রব্য থেকে এক প্রকার উত্তপ্ত ষ্টীম উত্থিত হ'তে থাকে—যেটা আমাদের সমুদয় দেহটার ভিতর বাহির সমস্ত গরম ক'রে দেয়। এই রকমে উত্থিত ষ্টীমের দ্বারা দেহ গরম হওয়ার নাম জ্বর। অতএব জ্বর অর্থে এইরূপ ষ্টীম বা উত্তপ্ত পদার্থ—যা'তে দেহখানার ভিতরে ও বাহিরে একটা উত্তাপ, দাহ বা অগ্নির সঞ্চার হয়। সেই জন্য লুইকুনে জ্বরকে এইরূপে বিবৃত ক'রেছেন—

যথা ঃ—"Fever is fermentation going on in the system" অর্থাৎ জ্বর অর্থে উদরস্থ গরহজমী পদার্থ হ'তে উত্থিত দূষিত ষ্টীম বা গ্যাস্। জ্বর প্রসঙ্গে এই বিষয় আরও বিস্তৃতরূপে বর্ণিত হ'বে।

(ছ) উত্তাপ—পদার্থের আকার বর্দ্ধিত ক'রে দেয় (Heat expands bodies) এবং শীতলতা অর্থাৎ ঠাণ্ডা জল ও ঠাণ্ডা হাওয়া অধিকাংশ পদার্থের আকার সঙ্কুচিত বা ছোট ক'রে দেয় (Cold contracts all material bodies). দৃষ্টান্ত স্বরূপ—আমাদের দেহের মধ্যে যে প্লীহা (spleen) ও যকৃত (liver) আছে—সেগুলো জ্বর হ'লে বড় হ'য়ে যায়। তা'র কারণ দেহের মধ্যে গরহজমী খাদ্য-দ্রব্য বিকৃত অবস্থায় এসে তা' থেকে উত্থিত দূষিত ষ্টীম বা গ্যাস দেহের মধ্যে যে দারুণ জ্বর বা উত্তাপের সৃষ্টি করে সেই উত্তাপ বা জ্বর যখন যকৃত বা প্লীহার উপর লাগে তখন সেই গুলো উত্তাপের প্রভাবে expanded বা বর্দ্ধিত হ'য়ে যায়, আবার যখন সেই গরহজমী পদার্থগুলি শরীর থেকে বেরিয়ে যায় এবং দেহাভ্যন্তরস্থ উত্তাপ বা জ্বর যে কোন উপায়েই হোক্ প্রশমিত হ'য়ে যায় তখন সেই প্লীহা ও যকৃতও ক্রমশঃ সঙ্কুচিত হ'য়ে সহজ ভাব প্রাপ্ত হয়। রক্ত মাংসে প্রস্তুত আমাদের দেহের যাবতীয় যন্ত্র ও অন্যান্য অংশ রবারের মত বর্দ্ধনশীল (elastic) পদার্থ ব'লে উত্তাপের pressure বা টানে বেড়ে যায় এবং কখনও বা উত্তাপ সংযোগে ক্ষত বা আহত হ'য়ে যায়। আর তাই থেকেও নানা প্রকার ব্যাধির সৃষ্টি হয়। এই সমস্ত কথা নিউমোনিয়া ইত্যাদি ব্যাধি-প্রসঙ্গে বিস্তৃতভাবে বলা হ'বে।

(জ) উত্তাপ—জলকে গরম ক'রে তা'কে ফুটন্ত অবস্থায় এনে তারপর তা'কে ষ্টীমে পরিণত ক'রে শূন্যে তুলে দিতে পারে। এই কারণে গ্রীষ্মকালে—নদী, পুকুর বা ডোবার জল ক'মে যায় অথবা একেবারে

শুকিয়ে যায়। শুকিয়ে যায়, এ কথার অর্থ এই যে ঐ সমস্ত জল বাষ্পের আকারে আকাশে উঠে গিয়ে আবার কিছু কাল পরে—ঠাণ্ডা হাওয়ার সংস্রবে এসে, মেঘরূপ ধারণ ক'রে বৃষ্টিরূপে পৃথিবীতে বর্ষিত হয় এবং এই প্রকারে আবার নদী, পুকুর পুনরায় জলে পরিপূর্ণ হয়।

(ঝ) উত্তাপ হাওয়াকে গরম ক'রে এমন কি "লু" ছোটা'তে পারে।

(ঞ) উত্তাপ কয়লা (ক্ষিতি) ও জলের সংস্পর্শে এসে তা' থেকে ষ্টীম তৈয়ের ক'রে বড় বড় এঞ্জিন চালা'তে পারে। এই থেকে দেখা যায়—যে ষ্টীম পদার্থটী ক্ষিতি (কয়লা), অপ (জল) ও তেজ (আগুন)—এই তিন উপাদানের একত্রীকরণ। আমাদের দেহের মধ্যেও জঠরাগ্নি, জল ও খাদ্যদ্রব্য একত্রে মিলিত হ'য়ে তন্মধ্যে ষ্টীম প্রস্তুত করে।

(ট) উত্তাপ ও আগুন আমাদের এক দিন না হ'লে চলে না। এই হিসাবে উত্তাপ পৃথিবীর যাবতীয় সৃষ্ট পদার্থের রক্ষার কারণ।

(ঠ) কিন্তু এই উত্তাপ বা আগুন যখন ভীষণাকার ধারণ করে, তখন সেই আগুনে বাড়ী, ঘর, দেশ, গ্রাম, নগর, গাছ, পালা প্রভৃতি যাবতীয় সৃষ্ট বস্তু ভস্মস্তূপে পরিণত হ'তে পারে। ঠিক এইরূপে দেহের উত্তাপ বা জ্বর, অসাবধান হ'লে, মানুষকে পুড়িয়ে মেরে ফেলতে পারে। অতএব আগুনও জলের ন্যায় যেমন গ'ড়তে পারে আবার তেমনই ভাঙ্গতেও পারে।

(ড) আগুন হাওয়ার সাহায্য ভিন্ন এক মিনিটও জ্বল্‌তে পারে না। তাই প্রদীপের আলো বা অন্য কোনও আলো হাওয়া ভিন্ন জ্বল্‌তে পারে না।

(ঢ) এক দিকে যেমন হাওয়া ভিন্ন আগুন জ্বলে না—আবার অন্য দিকে হাওয়াই আগুন নিভিয়ে দিতে পারে,—যেমন গরম দুধ

ঠাণ্ডা হয় হাওয়া দিলে, জ্যৈষ্ঠ মাসের রৌদ্রে যে মাটী গরম হয় তা' ঠাণ্ডা হয় হাওয়ার সাহায্যে, প্রদীপের আলো নিভে যায় জোরে হাওয়া দিলে।

অতএব দেখা গেল জলও যেমন উত্তাপকে নেভাতে পারে, হাওয়াও তেমনি উত্তাপকে নেভাতে পারে। তাই থেকে এটাও প্রতিপন্ন হ'চ্ছে যে জল ও হাওয়া একত্রে সম্মিলিত হ'লে আগুনকে আরও চট্‌পট্‌ নিভিয়ে দিতে পারে। যেমন জ্যৈষ্ঠ মাসের দারুণ রৌদ্রে দুপুরবেলা যখন মাটী সাংঘাতিকরূপে উত্তপ্ত হয় তখন তা'কে চটপট ঠাণ্ডা ক'র্‌তে পারে এক পশলা টানা বৃষ্টি ও তা'র সঙ্গে প্রবল ঝড়। সেই থেকে এটাও সহজে বোঝা যায় যে যখন রোগী জ্বরের ভয়ানক উত্তাপে আক্রান্ত হ'য়ে ছট্‌ফট্‌ ক'র্‌তে থাকে, তখন তা'র দেহের উপর বেশ রীতিমত জল ও হাওয়ার প্রয়োগ ক'রলে সে রোগী শীঘ্র আরাম হ'য়ে যেতে পারে। আর সেই কারণেই হাইড্রোপ্যাথি-মতে জ্বরের যে কোনও অবস্থায় ব্যবস্থা abdomen অর্থাৎ তলপেট (বা জ্বরের উৎপত্তি স্থান) ঠাণ্ডা করার জন্য Hipbath বা নাভিস্নান ও তা'র সঙ্গে মাথায় ঠাণ্ডা জল, সর্ব্বাঙ্গে ঠাণ্ডা জল—ও হাওয়া-সংযুক্ত স্থানে রোগীর অবস্থিতি অথবা তদভাবে অনবরত পাখার হাওয়া। এইরূপে জ্বররোগে আক্রান্ত রোগীর দেহের উপর জল ঝড় বইয়ে দিতে পারলে সে চটপট আরাম হ'য়ে যেতে পারে।

এই হিপ্‌বাথে ব'সে শরীর ঠাণ্ডা হয় কেমন ক'রে একটা খুব সহজ দৃষ্টান্ত দ্বারা বুঝতে পারা যায়। মনে করুন, এক বাটী খুব গরম দুধ; সেটা যদি খালি মাটীতে বসিয়ে রাখা যায়, স্বভাবতঃ সাধারণ হাওয়ার সাহায্যে সেটা ক্রমশঃ আপনি আপনি ঠাণ্ডা হ'য়ে যায়। কিন্তু সেই দুধটাকে যদি তাড়াতাড়ি ঠাণ্ডা করার প্রয়োজন হয়—তা'হলে সেই দুধের বাটীটাকে বসিয়ে দিতে হয় অন্য একটা পাত্রের মধ্যে—ঠাণ্ডা

জলে,—আর তা'র সঙ্গে সেই দুধটার উপর চালা'তে হয় ঘন ঘন পাখার হাওয়া। তা' হ'লেই খুব শিগ্‌গির দুধটার গরম ক'মে সেটা ঠাণ্ডা হ'য়ে যায়। হিপবাথের দ্বারা জ্বরের প্রকোপ কমা'বার ব্যবস্থাটাও ঠিক ঐ প্রকার।

(ণ) উত্তাপের সঙ্গে হাওয়ার সম্বন্ধ নির্ণয়-ব্যাপারে আরও একটা দরকারী বিষয় এই যে আগুনের চেয়ে যদি হাওয়ার জোর বেশী হয় তা' হ'লে সেই হাওয়া আগুনকে নিভিয়ে দিতে পারে, যেমন জোর হাওয়া প্রদীপের আলোকে চট্ ক'রে নিভিয়ে দেয়। কিন্তু কোথাও যখন একটা বড় গোছের আগুন লাগার ব্যাপার হয়, তখন অল্প হাওয়া সেই আগুনকে আরও প্রজ্বলিত ক'রে তোলে।

(ত) উত্তাপ বা আগুনের গতি সর্ব্বদাই উর্দ্ধদিকে অর্থাৎ ব্যোম্ বা শূন্যের দিকে ; অতএব ব্যোম্‌ও মাটীর ন্যায় অগ্নির আধার।

৪র্থ উপাদান—মরুৎ বা বায়ু বা হাওয়া।

(ক) মরুৎ বা হাওয়া ক্ষিতিকে (অর্থাৎ মাটীকে) শূন্যে তুলতে পারে—যেমন হাওয়ার সঙ্গে ধূলিকণা।

(খ) হাওয়া উত্তাপের সহযোগে অপ্ বা জলকে বাষ্পাকারে পরিণত ক'রে শূন্যে তুলে—কুয়াসা, কুজ্ঝটিকা, মেঘ ইত্যাদিতে পরিণত ক'র্‌তে পারে এবং জলের মধ্যে তরঙ্গের সঞ্চার ক'র্‌তে পারে।

(গ) হাওয়া তেজ বা আগুনকে জ্বাল্‌তেও পারে আবার তা'কে নেভাতেও পারে। যেমন ফুঁ দিলে উনুনের আগুন জ্বলে আবার ফুঁ দিলে প্রদীপের আলো বা আগুন নিভে যায়।

(ঘ) হাওয়া আগুনকে শূন্যে বা ব্যোমে তুল্‌তে পারে যেমন—অগ্নিস্ফুলিঙ্গ আকারে হাউই, আকাশবাজি ইত্যাদি। ব্যোম্ বা শূন্য বায়ুর আধার। ব্যোম্ ভিন্ন বায়ু থাক্‌তে পারে না। আমাদের দেহের চতুর্দ্দিকে যে ব্যোম্ বা শূন্য সেখানে বায়ু, দেহের অভ্যন্তরে

যে শূন্য বা ব্যোম্—তা'র মধ্যে নিঃশ্বাসরূপে প্রবেশ করে বায়ু, আবার সেখান হ'তে প্রশ্বাসরূপে বাহির হয় বায়ু। বায়ু ছাড়া ব্যোম্ বা শূন্য নাই আবার ব্যোম বা শূন্য ছাড়া বায়ু নাই। বায়ু ও শূন্য এই দুইয়ের এইরূপ পরস্পরের অতি নিকট সম্বন্ধ।

৫ম উপাদান—ব্যোম্ বা শূন্য।

ব্যোম্ ক্ষিতি বা মাটীর আধার এবং তৎসহ জল, আগুন, বাতাস এই সমুদয়ের আধার। **তেজোময় জড়পদার্থ সূর্য্যের** চতুর্দ্দিকে (বর্ত্তুলাকার) **পৃথিবী** (ক্ষিতি) নিরন্তর ব্যোম্ বা শূন্যের ভিতর দিয়ে পরিভ্রমণ ক'রছে ; এবং সূর্য্যের আলোয় আলোকিত **চন্দ্র** ব্যোমের ভিতর দিয়ে **পৃথিবীর** চতুর্দ্দিকে ঘুরে বেড়াচ্ছে।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

পাঞ্চভৌতিক দেহ-যন্ত্রের ক্রিয়া।

এখন দেখা যাক, আমাদের এই পাঞ্চভৌতিক দেহযন্ত্রটা চলে কেমন ক'রে। মনে করুন—আমাদের এই চলনশীল দেহযন্ত্রটা একটা ষ্টীম-এঞ্জিন বিশেষ। একটা ষ্টীম এঞ্জিনকে চালা'তে হ'লে যেমন তা'র জন্যে কয়লা (ক্ষিতিজ পদার্থ—অথবা ক্ষিতি), জল (অপ্), আগুন (তেজ),—হাওয়া (মরুৎ— যা' না হ'লে ষ্টীম্ এঞ্জিনের আগুন এক মিনিটও জ্বল্‌তে পারে না।) ও বয়লারের মধ্যে খানিকটা ফাঁকা বা শূন্য (ব্যোম—যেখানে ষ্টীম সঞ্চিত হ'য়ে থাকে) দরকার,—আমাদেরও এই মানব-দেহরূপ কলখানাকে চালাতে হ'লে—**তা'র বয়লার বা পাকস্থলীর মধ্যে** সংযোগ ক'রতে হয় পরিমিত খাদ্য (ষ্টীম-এঞ্জিনের

কয়লার ন্যায়), উপযুক্ত পরিমাণ জল, উত্তাপ (তেজ, যাহা পাকস্থলীর মধ্যে পিত্তরূপে অবস্থিতি ক'রে জলের সহিত কুক্ষিমধ্যস্থ খাদ্যদ্রব্যকে পরিপাক করায়)—হাওয়া (মরুৎ,—যা'র দ্বারা অনুক্ষণ আমরা শরীরের বহির্ভাগে আবৃত থাকি এবং যা' আমরা শরীরের অভ্যন্তরে নিঃশ্বাসরূপে গ্রহণ করি এবং প্রশ্বাস দ্বারা বাহির করি) এবং খানিকটা শূন্য (ব্যোম—যা'র মধ্যে আমরা বাস করি এবং যা'র মধ্যে দিয়ে আমরা চলা ফেরা করি এবং যেরূপ শূন্য বা ফাঁক আমাদের উদরাভ্যন্তরে আছে ব'লে আমরা নিঃশ্বাস নিতে ও প্রশ্বাস ফেলতে পারি)। মাছ বা অন্য জলচর জন্তুরা যেমন জলের মধ্যে সাঁতার দেয় আমরাও স্থলে তেমনি হাওয়ার মধ্যে বিচরণ করি বা সাঁতার দিয়ে বেড়াই। এইরূপে আমাদের দেহের বাইরে চারিদিকে হাওয়া, দেহাভ্যন্তরে নিঃশ্বাস প্রশ্বাসে হাওয়া, বক্ষে—ফুস্‌ফুসে হাওয়া, সর্ব্বত্রই হাওয়ার প্রভাব। **কয়লা, জল, আগুন, হাওয়া ও ফাঁকা বা শূন্য** ষ্টীম-এঞ্জিনের কার্য্যের জন্যে পরিমিতরূপে থাক্‌লে ষ্টীম-এঞ্জিনটা প্রয়োজনমত নির্ব্বিঘ্নে চল্‌তে থাকে, কিন্তু এই পাঁচটা জিনিষের কোন একটার স্বল্পতা, আধিক্য বা অভাব হ'লেই ষ্টীম-এঞ্জিনটা বিকল ও অচল হ'য়ে পড়ে। ঠিক সেইরূপে আমাদের এই দেহরূপ এঞ্জিনখানারও কল অচল হ'য়ে পড়ে—যখন আমাদের দেহরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয়—খাদ্য, জল, উত্তাপ, হাওয়া ও ফাঁকা স্থানের কোনরূপ দোষ, স্বল্পতা, আধিক্য, বা অভাব হয়।

তা'রপর দেখা যাক্ এই ষ্টীম এঞ্জিনখানা অচল হ'য়ে যেতে পারে কি কি কারণে।

১ম কারণ।—কয়লা (ক্ষিতি) যদি খারাপ হয়; আর তা'র ফলে সেই কয়লা যদি ভাল আগুন বা উত্তাপ তৈয়ের কর্ত্তে না পারে—অথবা যদি কয়লার আধিক্য, স্বল্পতা বা একেবারেই অভাব হয়।

২য় কারণ।—যে জলে (অপ্) ষ্টীম-বয়লারের ষ্টীম প্রস্তুত হয়, সেই জলের স্বল্পাধিক্য, দোষ বা অভাব।

৩য় কারণ।—আগুন বা উত্তাপের স্বল্পতা, আধিক্য বা অভাব—যে আগুনের গুণাগুণ নির্ভর করে কয়লার (ক্ষিতি) গুণাগুণের উপর।

৪র্থ কারণ।—এঞ্জিনের যেখানে আগুন প্রস্তুত হয়, সেই স্থানে বায়ুর (মরুৎ) স্বল্পাধিক্য বা অভাব; কারণ রীতিমত হাওয়া না পেলে আগুন কিছুতেই জ্বলে না।

৫ম কারণ।—ষ্টীম সঞ্চিত হ'য়ে থাক্‌তে পারে এমন ফাঁকা বা শূন্য স্থানের (ব্যোমের) স্বল্পাধিক্য বা অভাব।

ঠিক যে যে অনুরূপ কারণে আমাদের এই দেহ যন্ত্রটা বিকৃত হ'য়ে ক বা রোগগ্রস্ত হয় আর কখনও বা অচল হ'য়ে মৃত হয় তা' নিম্নে বিবৃত করা গেল ঃ—

১ম কারণ।—স্বল্প খাদ্য (ক্ষিতি বা ক্ষিতিজ পদার্থ), অতিরিক্ত খাদ্য, একেবারে খাদ্যের অভাব—বা অখাদ্য, কুখাদ্যের প্রভাব।

২য় কারণ।—পরিমিতরূপ জল (অপ্) প্রয়োগের ব্যতিক্রম বা জলের অভাব বা দূষিত, বিষাক্ত জলপান ও সেইরূপ জলের ব্যবহার।

৩য় কারণ।—অতিরিক্ত খাদ্যদ্রব্য ভোজন বা দূষিত বিষাক্ত খাদ্যভোজন এবং সেই সেই কারণে উদরাভ্যন্তরস্থ অগ্নির বিকৃতির দ্বারা পাকস্থলীতে ও তলপেটে দূষিত গ্যাস বা ষ্টীমের উৎপত্তি হেতু অতিরিক্ত উত্তাপজনিত দেহে জ্বর ও অন্যান্য ব্যাধির সৃষ্টি।

৪র্থ কারণ। হাওয়ার (মরুৎ) স্বল্পাধিক্য বা অভাব বা দূষিত বিষাক্ত হাওয়া সেবন।

৫ম কারণ। নির্ব্বিবাদে হাওয়া খেলতে পারে এমন ফাঁকার মধ্যে বাসস্থানের বা ভ্রমণের স্থানের অভাব—অথবা অতিরিক্ত আহার্য্য

—প্রয়োগহেতু উদরাভ্যন্তরে বায়ু যাতায়াতের জন্য শূন্য বা ফাঁকা স্থানের অভাব।

ষ্টীম-এঞ্জিনের মত আর একটা সহজ নিত্য নৈমিত্তিক কার্য্যের সঙ্গে আমাদের দেহাভ্যন্তরস্থ পরিপাক ক্রিয়ার তুলনা ক'র্‌লে আমরা এই দেহ যন্ত্রের ক্রিয়ার অনেকটা আভাস পেতে পারি। সেটা আর কিছু নয়— এই আমাদের প্রত্যেকের বাড়ীতে অন্নপাক বা ভাত-রান্নার ব্যাপার।

ভাত রান্নার জন্য আমাদের কি কি প্রয়োজন।

ভাত রান্নার উদ্দেশ্য—সুসিদ্ধ বা সুপরিপক্ক অন্ন প্রস্তুত যা' প্রত্যহ আহার ক'রে আমরা জীবন ধারণ করি। তা'র জন্যে দরকার প্রথমতঃ একটা উনুন ও হাঁড়ী (ক্ষিতি) আর সেই হাঁড়ীর মধ্যে দিতে হয় চাল (ক্ষিতিজ পদার্থ), তা'র পর চালের সঙ্গে সংযোগ ক'রতে হয় পরিমিতরূপ জল (অপ্)—আর হাঁড়ীর তলায় দিতে হয় পরিমিতরূপ উত্তাপ বা আগুন (তেজ) ;—পরে সেই আগুনকে জ্বাল্‌তে ও জ্বলন্ত অবস্থায় রাখ্‌তে প্রয়োজন হয় রীতিমত হাওয়া (মরুৎ), আর সেই হাওয়া নির্ব্বিবাদে চলবার জন্যে খানিকটা ফাঁকা বা শূন্য। ঐ হাঁড়ীর মধ্যে চাল ও জল রাখবার জায়গা ছাড়া আরও দরকার হয় হাঁড়ীর মধ্যে খানিকটা ফাঁকা শূন্য (ব্যোম) যেখানে হাঁড়ীর মধ্যে উত্তাপ— সংযোগে ষ্টীম তৈয়ের হ'য়ে তন্মধ্যস্থ চালগুলিকে পাক বা সিদ্ধ করে।

আমাদের এই দেহ-মধ্যস্থ পরিপাক-যন্ত্রের কার্য্য ঠিক ঐ ভাত-রান্নার মত। মনে করুন, আমাদের এই উদর বা কুক্ষিটা যেন একটা ভাতের হাঁড়ী—আর এই মুখবিবরটা সেই হাঁড়ীর মুখ, যা'র মধ্যে দিয়ে আমরা নিক্ষেপ করি সেই কুক্ষিরূপ হাঁড়ীর মধ্যে প্রয়োজনমত পরিমিত খাদ্যদ্রব্য ও জল—আর সেই হাঁড়ীর মধ্যে আছে ঈশ্বরের আশ্চর্য্য কৌশলে প্রস্তুত—দেহাভ্যন্তরস্থ পিত্তরূপী জঠরাগ্নি বা উত্তাপ—আর

সেই জঠরাগ্নিকে জ্বলন্ত অবস্থায় সংরক্ষিত কর্‌বার জন্যে তন্মধ্যে নিয়োজিত হয় নাসারন্ধ্রের দ্বারা অনুক্ষণ প্রবাহিত নিঃশ্বাসরূপী হাওয়া। তৎসঙ্গে এই উদর মধ্যে নিক্ষিপ্ত খাদ্যদ্রব্য ও জল ছাড়া রাখ্‌তে হয় খানিকটা শূন্য বা ফাঁক যেখানে জঠরাগ্নির সাহায্যে কুক্ষিমধ্যে প্রযুক্ত জলে ষ্টীম প্রস্তুত হ'য়ে যাবতীয় খাদ্যদ্রব্য পরিপাক হয়।

উনুনের উপর হাঁড়ীতে পাক করা ভাতগুলি যখন আমরা আমাদের উদর পরিপূরণ ও শরীররক্ষার জন্য উদরমধ্যে প্রয়োগ করি, সেই ভাতগুলি আবার আমাদের কুক্ষিমধ্যে প্রবিষ্ট হ'য়ে জঠরাগ্নির সাহায্যে দ্বিতীয়বার পরিপাক হয় এবং অতঃপর আমাদের শরীর পরিপোষণের কার্য্যে ব্যয়িত হয়। ঠিক যেমন ধান থেকে সিদ্ধ চাউল ক'রতে হ'লে একবার তা'কে সিদ্ধ ক'রে নিয়ে তার পর তা'কে শুকিয়ে তা'র খোসা বা তুঁষ ছাড়িয়ে তা'কে আবার সিদ্ধ ক'রে তবে খেতে হয়—আমাদের এই রান্না ভাত খাওয়াটাও সেই ধরণের যেটা বাইরে একবার হাঁড়ীতে সিদ্ধ হ'য়ে এসে তা'র পর উদররূপ হাঁড়ীতে গিয়ে আবার সেখানে সিদ্ধ ও পরিপাক হ'য়ে আমাদের এই মানবদেহকে পরিপুষ্ট বা রক্ষা করে।

তারপর দেখা যাক্ এ ছাড়া **আমাদের এই দেহের সঙ্গে ষ্টীম এঞ্জিনের আরও কি কি বিষয়ে সমভাব আছে।**—

এই ষ্টীম-এঞ্জিনটা সুচারুরূপে চালাতে হ'লে যেমন তা'র খোরাকী স্বরূপ ষ্টীম প্রস্তুতের জন্যে সহজে আগুন ধরে—এমন ভাল, নির্দ্দোষ কয়লা বা ক্ষিতিজ পদার্থের প্রয়োজন হয়—আমাদেরও এই পাঞ্চভৌতিক দেহযন্ত্রের এঞ্জিনটাকে সুচারুরূপে চালা'তে হ'লে সহজে জঠরাগ্নির দ্বারা দগ্ধ বা পরিপাক হয় এরূপ খাদ্যদ্রব্য (ক্ষিতিজ পদার্থ) প্রয়োগ করা দরকার। ষ্টীম এঞ্জিনে ভাল কয়লা না দিয়ে খারাপ কয়লা দিলে

তা'তে যেমন রীতিমত ষ্টীম প্রস্তুত না হওয়ায়—কল চালান কষ্টকর হয়—আমাদের এই দেহরূপ এঞ্জিনে সহজে পরিপাচ্য সুখাদ্য প্রয়োগ না ক'রে কুখাদ্য বা অতিরিক্ত খাদ্য প্রয়োগ ক'র্‌লে আমাদেরও এই মানবদেহের কল বিকল হ'য়ে নানা রোগের উৎপত্তি হয় এবং তা'র ফলে এই দেহযন্ত্রের চালকের অশেষ দুর্গতি হয়। **সেই কারণেই মানুষকে এত খাদ্যাখাদ্যের বিচার ক'রে চল্‌তে হয়।**

তা'র পর আবার দেখুন—এই ষ্টীম এঞ্জিনটাকে চলনশীল অবস্থায় রাখ্‌তে হ'লে যে কয়লাটা পুড়ে ছাই হ'য়ে গেল সেই ছাইগুলোকে বহিষ্কৃত ক'রে ফেলে না দিলে যেমন নূতন কয়লা যোগান দেবার স্থান থাকে না, সেইরূপ আমাদের এই মানবদেহের কুক্ষিমধ্যে প্রযুক্ত খাদ্যদ্রব্যের পরিপাকাবশিষ্ট মলগুলিও দেহ থেকে বহির্গত ক'রে না দিলে নূতন খাদ্য প্রয়োগ ক'রবার স্থান থাকে না। **তাই ষ্টীম-এঞ্জিনের ছাই বা ময়লা পরিষ্কার করার মত আমাদের এই মনুষ্য দেহাভ্যন্তরস্থ পরিপাকাবশিষ্ট মলগুলির নিষ্ক্রামণ একান্ত আবশ্যক।**

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

মনুষ্যদেহ ও মাটীর সহিত তাহার সম্বন্ধ।

পূর্ব্বে ব'লেছি "ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎব্যোম্‌" এই পঞ্চ মূলীভূত উপাদানে আমাদের মানবদেহ গঠিত। এখন দেখা যাক্—এই পাঁচটী উপাদানের মধ্যে প্রথম উপাদান মাটী আমাদের রক্ষণ ও বর্দ্ধন সম্বন্ধে কি প্রকার কার্য্য করে।

আমাদের এই মানবদেহ রক্ষা ক'র্‌তে আমরা যে সমুদয় খাদ্য খাই—অর্থাৎ যে খাদ্যদ্রব্য খেয়ে আমরা বেঁচে থাকি—তা'র অধিকাংশই ক্ষিতিজ পদার্থ। ক্ষিতিজ পদার্থ অর্থে—যা' মাটীতে জন্মায়। চাল, ডাল, গম, শাক-শব্‌জি, ফল মূল ইত্যাদি যা' কিছু আমরা আহার করি এ সমস্তই মাটীতে যে গাছ-পালা জন্মায় তা'রই প্রসূত ফল ভিন্ন আর কিছু নয়। যেমন একটা মাটীর হাঁড়ি বা পাত্র কিম্বা মাটীর পুতুল তৈয়ের ক'র্‌তে হ'লে দরকার হয় পরিষ্কার নির্দ্দোষ মাটি, তেম্‌নি আমরা—মাটী থেকে উৎপন্ন যে সমস্ত ফসল ইত্যাদি খেয়ে বেঁচে থাকি এবং যা'তে আমাদের দেহ গঠিত হয়, আমাদের প্রথমেই দেখা উচিত সেই সমুদয়ের মধ্যে কোনগুলি উৎকৃষ্ট এবং কোনগুলি আমাদের শরীর ধারণের উপযোগী এবং কোনগুলি খেলে আমাদের দেহের কোন অপকার হয় না। তাই আমাদের প্রয়োজন হয় বিচার ক'রে ঠিক করা কোনটী আমাদের খাদ্য আর কোন্‌টীই বা অখাদ্য। না বুঝে যা' তা খাওয়া আমাদের শরীরের পক্ষে যৎপরোনাস্তি অনিষ্টকর।

যে ক্ষিতিজ পদার্থ আমাদের জীবনধারণের প্রধান অবলম্বন সেই সমুদয় পদার্থ কি পরিমাণে, কি প্রক্রিয়ার দ্বারা উদরস্থ ক'রলে

আমরা সুস্থ ও সবলকায় হই, সে বিষয়ে আমাদের বিশেষরূপ অনু-ধাবন করা প্রয়োজন। আমাদের শরীরের যত কিছু ব্যাধি তা'র অধিকাংশই খাওয়ার দোষের উপর নির্ভর করে। যে পরিমাণ আহার দেহরক্ষার পক্ষে উপযুক্ত তা'র চেয়ে কম খেলেও যেমন অসুখ হয়, তেমনই যতটুকু আহার ক'রবার মত স্থান দেহের মধ্যে আছে তা'র চেয়ে বেশী খেলে আরও বেশী অসুখ হয়। অথবা যে জিনিস ব্যক্তিবিশেষের দেহের পক্ষে উপযোগী নয় এমন জিনিস খেলেও ব্যক্তি-বিশেষের দেহ অসুস্থ হয়। আহার সম্বন্ধে সাবধান হ'য়ে চ'লতে পারলে সহজে অসুখ হয় না।

মাটীর সংস্রবে এই আহার্য্য সম্বন্ধে নির্ভরতা ছাড়া মাটীর সঙ্গে আমাদের আরও সম্বন্ধ এই যে আমরা মাটীর উপর দিয়ে চলি, মাটীর তৈয়েরী ঘরে বাস করি, ইত্যাদি।

এ ছাড়া মাটীর সঙ্গে আমাদের একটা বড় সম্বন্ধ আছে—সেটা **মাটীর রোগ নিরাময় ক'রবার শক্তি।** আমরা এমনই নির্ব্বোধ ও মূঢ় যে আমাদের এই জগন্মাতা মৃত্তিকারূপিণী বসুন্ধরার রোগ সারাবার কি শক্তি আছে তা' আমরা বুঝি না, বুঝতে চেষ্টা করিনা, বা কেউ বুঝিয়ে দিলেও সেটা অসম্ভব ব'লে উপহাস করি, এবং সেটা একবার পরীক্ষা ক'রবার জন্যও আমাদের ইচ্ছা বা প্রবৃত্তি হয় না। প্রায় সর্ব্বপ্রকার কঠিন ব্যাধিই কেবলমাত্র মাটী, জল ও হাওয়ার প্রয়োগেই সারে। অথচ আমরা ব্যাধির শান্তির জন্য অনর্থক অজস্র অর্থব্যয় ক'রে সর্ব্বস্বান্ত হই, আকাশ পাতাল দৌড়ে বেড়াই, এবং বহুক্ষেত্রে এই জল মাটীর রোগ উপশমকারী গুণের অজ্ঞতা হেতু অকারণ অশেষ যন্ত্রণা ভোগ করি। এই সামান্য জল ও মাটীর রোগ আরোগ্য ক'রবার কি আশ্চর্য্য শক্তি আছে—এটা পরীক্ষা ক'র্‌তেও অনেকে লজ্জা বোধ করেন। যে মূলীভূত উপাদান অর্থাৎ জল, মাটী ইত্যাদি দ্বারা

আমাদের এই মানবদেহ গঠিত সেই সেই উপাদানের কোনও একটীর ইতরবিশেষেই রোগের উৎপত্তি একথা পূর্ব্বেই আমি বলেছি। অতএব এই পাঁচ উপাদানের প্রয়োগ দ্বারাই যে যাবতীয় রোগ নিরাময় হ'তে পারে সে সম্বন্ধে সন্দেহের কোনও কারণ থাকতে পারে না।

মাটীর গুণ কি কি এখন তাই বিচার করা যাক্।

প্রথমতঃ দেখা গেছে আমাদের এই মানব-দেহ ধারণের উপযোগী যাবতীয় আহার্য্যের জন্য আমরা মাটীর কাছে ঋণী,—অর্থাৎ একমাত্র মাটীরই এমন শক্তি আছে—যা'র প্রভাবে মাটী যাবতীয় গাছ, পালা, শাক সবজি উৎপাদন ক'র্‌তে পারে, আর সেই সমুদয় গাছপালা থেকে যে, ফল বা ফসল উৎপন্ন হয়—তাই থেকে যাবতীয় জীবজন্তু প্রাণধারণ করে, আবার সেই সমুদয় ফল বা ফসল মাটীর গুণে ভিন্ন ভিন্ন রসের প্রাধান্য হেতু কোনওটা বা মধুর, কোনওটা বা অম্ল, কোনওটা কষায়, কোনওটা কটু, কোনওটা বা তিক্ত। এই যে পঞ্চরস সমন্বিত ফসল ও ফল, মূল, ইত্যাদি--যা' আমাদের পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় অর্থাৎ চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক্ (চামড়া) এদের সকলেরই অধিকাংশ সুখশান্তির বিধান করে—এ সমস্তই প্রসব করে একমাত্র মাটী। আবার এই সমস্ত বৃক্ষ, লতা, গুল্ম ও তা'দের ফল, ফুল যা' কিছু আমরা দেখ্‌তে পাচ্ছি এবং আমাদের এই যে এত সাধের মানবদেহ ও অন্যান্য জীব-জন্তুর দেহ—যখন লয় হয় তখনও শেষে গিয়ে মিশে যায় এই মাটীর সঙ্গে। "Dust thou art! To dust thou shalt return!" অতএব রাসায়ণিক ক্রিয়া বা জগতের যাবতীয় বস্তুর একমাত্র সংমিশ্রণ (Chemical combination) যত মাটীতে আছে তত আর কোন ঔষধে থাক্‌তে পারে না। সেই

হেতু পার্থিব যাবতীয় পদার্থের সংমিশ্রণ এই যে মাটী—এর দ্বারা আরাম হয় না এমন ব্যাধিই নাই। কেবল অজ্ঞতা ও মূঢ়তা বশতঃ আমরা জানি না এর প্রয়োগ—আর যদিও বা ভাগ্যক্রমে কখনও কোনও সাধু সন্ন্যাসী বা সুধীজন আমাদের বোঝাতে আসেন এই মাটি, জল, হাওয়ার অদ্ভুত শক্তির তত্ত্বকথা, অন্তঃসারশূন্য মানুষ আমরা, এক অসার শিক্ষার অভিমানে ও গর্ব্বে হেসে উড়িয়ে দিই তাঁদের সমুদয় সারগর্ভ কথা, আর ব্যারাম হ'লেই উদরস্থ করি রাশি রাশি বিষ, আর শরীরকে ক্ষত বিক্ষত ক'রে গ্রহণ করি ইন্‌জেকস্থান্ (injection) সহযোগে রক্তের সঙ্গে গরল। আর তা'র ফলে কিরূপ নির্দ্দোষরূপে রোগ নিরাময় হয়—ঔষধসেবী ও ইন্‌জেক্স্থান্ (injection) গ্রহণকারী এক একটী রোগীর শরীরই তা'র প্রত্যক্ষ প্রমাণ।

এখন মোটামুটী দেখা গেল মাটীই আমাদের আধার, মাটী থেকেই উৎপন্ন হয় আমাদের আহার বা খাদ্য, মাটীই আমাদের আবাস, মাটীই আমাদের জগৎ-প্রসবিনী সর্ব্বংসহা ধরিত্রী—এবং সর্ব্বশেষে আমাদের এবং যাবতীয় সৃষ্ট-পদার্থের শেষ লীন হ'বার আশ্রয়স্থল মাটী! এত গুণ যে মাটীর—একটা রোগ আরাম করা তো তা'র পক্ষে তুচ্ছ কথা!

জলের সঙ্গে সাবান মাখ্‌লে যেমন দেহ পরিষ্কার হয়, জলের সঙ্গে মাটী মাখ্‌লেও দেহ তা'র চেয়ে বেশী পরিষ্কার হয়। অধিকন্তু সাবানে চর্ব্বি ও এল্‌ক্যালি ইত্যাদি যে সমস্ত দূষিত পদার্থ থাকে মাটীতে তা' থাকে না।

মাটী আমাদের দেহের দুর্গন্ধ নাশ ক'রতে পারে; **তা'র প্রত্যক্ষ প্রমাণ শৌচান্তে হাত-মাটী করা।** মাটীতে বাসন ইত্যাদি মাজলে সেই সমস্ত পাত্র পরিষ্কার হয়, আর তার দুর্গন্ধ নষ্ট হয়। তা'র প্রমাণ আমরা প্রত্যহ প্রত্যেক বাড়ীতেই দেখ্‌তে পাই।

পরিষ্কার বালিসংযুক্ত মাটীতে দাঁত মাজ্‌লে দাঁতের গোড়া শক্ত হয়, দাঁত খুব পরিষ্কার হয় এবং মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট হয়। মাটী একটী উৎকৃষ্ট দন্তমঞ্জন।

ভিজে মাটীতে খালি পায়ে বেড়া'লে অনেক ব্যাধি সারে (A. Just & Father Kneipp). খালি মাটীর উপর যৎসামান্য পাত্‌লা বিছানা ক'রে তার উপর শুয়ে নিদ্রা গেলে শরীর খুব ভাল থাকে—(A. Just.)।

অন্য ধাতুর প্রস্তুত হাঁড়ী অপেক্ষা মাটীর হাঁড়ীতে রান্না ভাত তরকারী ইত্যাদি আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকারী।

ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে জলসংযুক্ত মাটী অর্থাৎ কাদা ব্যবহার ক'রলে শারীরিক যে কোনও ব্যাধি সেরে যেতে পারে।

পূর্ব্বে বলেছি আমাদের খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে অধিকাংশই ক্ষিতিজ পদার্থ অর্থাৎ মাটীর সন্তান-সন্ততি।

শারীরিক অনেক ব্যাধিতে জল-সংযুক্ত বেলে মাটীর বিদ্রাবকশক্তি (Dissolving power) অর্থাৎ দ্রব করিবার বা গলিয়ে দেবার শক্তি এবং শোষকশক্তি (Absorbing power) অর্থাৎ রস টেনে নেবার শক্তি আছে। কোন জায়গায় একটা ফোড়া বা কারবাঙ্কল হ'লে তার উপর যদি মাটির প্রলেপ দেওয়া যায়—সেই প্রলেপের ফলে ফোড়া বা কারবাঙ্কল পেকে গিয়ে তা'র ভিতর থেকে পূঁয রক্ত নির্গত হ'য়ে ফোড়া বা কারবাঙ্কল সেরে যায়—ইহাই মাটীর Dissolving power বা বিদ্রাবক শক্তি। আর যখন ঐ মাটীর প্রলেপ সেই ফোড়া বা কারবাঙ্কল থেকে তন্মধ্যস্থ বিষটাকে টেনে নিয়ে বা শোষণ ক'রে সেইগুলিকে ক্লেদমুক্ত ক'রে তা'কে পাকতে না দিয়ে বসিয়ে দেয়—তখন মাটির সেই শক্তিকে মাটীর Absorbing power বা শোষক-শক্তি বলা যায়। অতএব ফোড়া ইত্যাদিতে মাটীর প্রলেপ দিলে তা'র ফলে হয় সেগুলো ব'সে যায় —নয়তো সেগুলো পেকে ফেটে গিয়ে তা' থেকে পূঁয, রক্ত বেরিয়ে যায়। মাটীর প্রলেপ যে ভাবেই ক্রিয়া করুক না কেন তা'তেই ফোড়া সেরে যায়।

মাটী দুর্গন্ধযুক্ত দূষিত পদার্থকে রূপান্তরিত ক'রে—সেই দোষ ও দুর্গন্ধ নষ্ট ক'র্‌তে পারে। যেমন পাড়াগাঁয়ে দেখ্‌তে পাওয়া যায়, খালি মাটীর উপর কেহ বিষ্ঠা ত্যাগ ক'রলে—সেই বিষ্ঠা ২৪ ঘণ্টার মধ্যে "উস্‌করার" আকারে মাটীতে পরিণত হ'য়ে যাওয়ায় তার সমস্ত দুর্গন্ধ নষ্ট হ'য়ে যায়।

মাটী দিয়ে ঘর নিকোলে ঘরের দুর্গন্ধ নষ্ট হয়।

জার্ম্মেনীনিবাসী প্রসিদ্ধ স্বভাব-চিকিৎসক এডল্‌ফ জুষ্ট (Adolph Just of Germany) তাঁর "স্বভাবে প্রত্যাবর্ত্তন" ("Return to Nature") নামীয় পুস্তকে কেবলমাত্র মাটীর ব্যাণ্ডেজ্‌ (Earth Bandage) ও মাটীর কম্প্রেস (Earth Compress) দ্বারা কি কি ব্যাধি সারে ব'লে উল্লেখ ক'রেছেন তাই নীচে দেখুন। তার মধ্যে অনেকগুলি আমাদের নিজেদের পরীক্ষিত :—

১। যাবতীয় আঘাতজনিত ক্ষত, তজ্জনিত যাবতীয় জ্বর ও যে কোন রোগ। ২। চর্ম্মসংক্রান্ত যত রকম রোগ যথা :—কাটা ঘা, ছোরার আঘাত, গুলির আঘাত, আগুনে পোড়া, ফোড়া, জীবজন্তুর কামড়ে বিষাক্ত ঘা, হুল ফোটা, বিষাক্ত রক্ত হ'তে উদ্ভূত সর্ব্বপ্রকার ক্ষত (All diseases due to blood-poisoning), ক্যান্‌সার (Cancer), মাংস ক্ষয়কারক চর্ম্মরোগ (Lupus), অন্যান্য যাবতীয় চর্ম্মরোগ (Tetter), মরামাস (Dandruff), সর্ব্বাঙ্গিক দুষ্টব্রণ (Eruptions of all kinds), কুষ্ঠরোগ (Leprosy), হাড়ভাঙ্গা (যা'র জন্য ভগ্নস্থানে মাটীর ব্যাণ্ডেজ্‌ দিতে হয়), বোল্‌তা বা ভীমরুলের কামড় ও সর্পাঘাত ইত্যাদি।—ইহার বিস্তৃত চিকিৎসা প্রণালী "**ক্ষতচিকিৎসা-গ্রন্থে**" দ্রষ্টব্য।

"Many a local trouble will flee by means of Earth Compresses as if by magic." (A. Just.)

শরীরের স্থানবিশেষের যে কোনও স্ফীতি, বেদনা বা ব্যথা মাটীর কম্প্রেসের প্রয়োগ দ্বারা ঠিক যেন যাদুমন্ত্র প্রভাবে তিরোহিত হ'য়ে যায়।

উল্লিখিত সমুদয় রোগে ও ক্ষতের ব্যাপারে মাটীর স্থানীয় প্রয়োগ ব্যতীত তৎসহ প্রত্যেক রোগীর তলপেটেও উক্তরূপ ব্যাণ্ডেজ্ বা কম্প্রেস দেওয়া নিতান্ত আবশ্যক।

তলপেটে ঠাণ্ডা কাদার ব্যাণ্ডেজ আরও কি কি রোগ উপশম ক'রতে পারে শুনুন :-

টাইফয়েড্ জ্বর, আরক্তিম জ্বর (Scarlet fever), হাম (Measles), ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza) এবং যে কোনও প্রকারে. সাধারণ স্বাস্থ্যের ব্যতিক্রম, ফুস্ফুস্ সংক্রান্ত ব্যাধি, গলদেশ সংক্রান্ত ব্যাধি, চক্ষু ও কর্ণ সংক্রান্ত ব্যাধি, গ্রন্থি প্রদাহ বা গেঁটেবাত (Gout), বাতরোগ (Rheumatism), মূত্রাশয় (Kidney) ও লিভার সংক্রান্ত গোলযোগ, ডিপ্থিরিয়া (Diphtheria যা'তে—গলদেশের চতুর্দ্দিকে কাদার কম্প্রেস্ দিতে হয়)।

কলেরা, যাবতীয় বেদনা, স্নায়ুশূল বেদনা (Neuralgia) মাথাধরা ও মাথাব্যথা (Headache), দাঁতের গোড়ায় ব্যথা (Tooth-ache,—যা'র জন্যে দাঁতের উপরস্থ গালের চামড়ার উপর কাদার প্রলেপ দিতে হয়)।

গলদেশে মাটীর কম্প্রেস্ দারুণ মাথাধরা ব্যাধি সারিয়ে দিতে পারে।

টীকা দেওয়ার দরুণ দূষিত ক্ষত ও ঘায়ের উপরে কাদার প্রলেপ তজ্জনিত যাবতীয় দোষের উপশম ক'রে থাকে।

উল্লিখিত যাবতীয় ব্যাধিতে উক্তরূপ কাদার ব্যাণ্ডেজ্ ছাড়া প্রত্যেক রোগীর পক্ষেই জুষ্টের ও ফাদার নিপের উপদেশ—খালি পায়ে, খালি গায়ে ও খালি মাথায়, খালি মাটীর উপর বেড়ান।

ক্ষয়কাশ (Consumption or Tuberculosis) রোগে ঠাণ্ডা জলের বাথ্ ছাড়া রোগীর বুকে ও তলপেটে কাদার ব্যাণ্ডেজ্ দিতে হয়। ইহার বিশেষ উপকারিতা আমাদের পরীক্ষিত।

কোন প্রসূতির প্রসববেদনা উপস্থিত হ'য়ে যদি সহজে প্রসব না হয়—তা'র তলপেটে আধ ইঞ্চি পুরু ক'রে দো-আঁশ মাটীর (অর্থাৎ বালিসংযুক্ত মাটীর) প্রলেপ বা ব্যাণ্ডেজ্ দিলে শীঘ্র শীঘ্র প্রসব হয়। এইরূপ প্রলেপ এক একটা যেমন শুকিয়ে যায় আর একটা ব'দ্‌লে দিতে হয়। এই প্রলেপ ২।৩।৪ বার পর্য্যন্ত দেওয়া যেতে পারে।

যখন বাথের দ্বারা কিছুতেই কোষ্ঠ পরিষ্কার না হয়—তখন সামান্য পরিমাণ পরিষ্কার বালি (a pinch of sand) খেলে নিশ্চয় দাস্ত পরিষ্কার হয়।

ঠাণ্ডা কাদার ব্যাণ্ডেজ্ বা প্রলেপ শরীরের কোন্ কোন্ স্ফীত বা ব্যাধিগ্রস্ত স্থানে দেওয়া যেতে পারে:—

তলপেটে, ও বুকে (ফুসফুসের স্থানে), চোখের আশ্ পাশে, গলার চতুর্দ্দিকে, গলদেশে (Neck), গালে (অর্থাৎ গালের বহির্ভাগে), সমুদয় গায়ে, পায়ের ডিমে (Calf), পায়ের তলায়, হাতে, জননেন্দ্রিয়ে, মূত্রাশয়ে, যকৃৎ বা পিত্তাশয়ে, মেরুদণ্ডে বা শিরদাঁড়ায়। (A. Just ও Louis Kuhne.)

ঠাণ্ডা কাদার ব্যাণ্ডেজ্ কেমন ক'রে দিতে হয়।

বেশ রীতিমত ঠাণ্ডা জলে মাটী ভিজিয়ে (বেশী তরল না হয়) স্ফীত অংশের উপর বা ঘায়ের উপর আধ ইঞ্চি আন্দাজ পুরু ক'রে দিয়ে তার উপর একটী কাপড় (linen) বা সেইরূপ ধরণের কাপড়ের ব্যাণ্ডেজ্ ক'রে বেঁধে দিতে হয়। ঘায়ের মধ্যে যদি গর্ত্ত হ'য়ে থাকে উক্তরূপ কাদা

ঐ ঘায়ের গর্ত্তের ভিতরে পর্য্যন্ত নির্ভয়ে দেওয়া যেতে পারে। তা'তে উপকার ভিন্ন কোনও অপকার হয় না।

ঠাণ্ডা কাদার কম্প্রেস্ (Earth Compress) কেমন করে দিতে হয়।

উপরে কাদার ব্যাণ্ডেজ্ (Earth Bandage) দেবার যে ব্যবস্থা লেখা হ'য়েছে—সেইরূপ ব্যাণ্ডেজের উপর হয় একখানা শুক্‌নো মোটা সূতী কাপড়, নয়তো ফ্লানেল বা উলেন কাপড়ের **দ্বিতীয় ব্যাণ্ডেজ** দিলেই তা'কে কাদার কম্প্রেস্ (Earth Compress) বলে। শেষকালের সূতী, ফ্লানেল বা উলেন কাপড়খানাকে যথাস্থানে সুবিধামত রক্ষা কর্‌বার জন্যে সূতো দিয়ে সেটাকে স্থানে স্থানে সেলাই ক'রেও দেওয়া যেতে পারে বা সেফ্‌টী পিন (Safety Pin) দিয়ে আঁটা যেতে পারে।

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

মনুষ্যদেহ ও জলের সহিত তাহার সম্বন্ধ।

ইতিপূর্ব্বে আমাদের দেহের সঙ্গে মাটীর সম্বন্ধের কথা ব'লেছি। এখন জলের সঙ্গে আমাদের বিশেষ সম্বন্ধ ও মানবদেহে সেই জলের কিরূপ ব্যবহার করা উচিত তাই বিশদভাবে আলোচনা ক'রতে হবে।

পূর্ব্বেই বলেছি "ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎব্যোম্" এই পঞ্চ উপাদানে আমাদের এই দেহ গঠিত। অতএব জল না হ'লে আমাদের এই দেহ থাক্‌তেই পারে না।

আমাদের দেশে সাধারণতঃ সকল লোকে এই জল কি রকমে ব্যবহার ক'রে থাকে সেই বিষয়ই আগে অনুধাবন করা যাক।

প্রথমতঃ দেখ্‌তে পাওয়া যায়, সুস্থ ব্যক্তিমাত্রেই প্রত্যহ স্নান ক'রে থাকেন। এই স্নান আমরা কেন করি, ক'র্‌লেই বা কি হয়, না ক'র্‌লেই বা কি হয়—সে বিষয় আমরা জান্‌বার জন্য কখনও মাথা ঘামাই না, বা সে বিষয়ে একটু গভীরভাবে চিন্তা করা কর্ত্তব্য ব'লেও মনে করি না। কিন্তু এই স্নানটা যে আমাদের জীবনধারণের পক্ষে কত উপকারী ও অপরিত্যাজ্য ব্যাপার তা' বিশেষরূপে বিবেচনা ক'রে দেখ্‌লে সকলেই চমৎকৃত হ'বেন।

স্নান ক'রলে দেখা যায় দেহ ঠাণ্ডা হয়, মাথা ও মস্তিষ্ক শীতল ও পরিষ্কার হয়, ক্ষুধা বোধ হয়। তাই মানুষ থেকে পশু পক্ষী প্রভৃতি যাবতীয় জীবজন্তু সকলেই স্নান করে। দেহ স্নিগ্ধ হ'লে মনও পবিত্র এবং ক্লেদশূন্য হয়। স্নানান্তে এইরূপ শারীরিক পরিবর্ত্তন আমরা সকলেই অনুভব করি। আবার একদিন স্নান না ক'রলে বা কোনও কারণে স্নান ক'রবার অসুবিধা হ'লে মাথাটা ভার হ'য়ে থাকে, কিছুই ভাল লাগে না—কি যেন একটা রুক্ষ রুক্ষ, জ্বর জ্বর ভাব অনুভূত হ'তে থাকে। কেন এমন হয়—তা'র কারণ অনুসন্ধান করবার চেষ্টা আমরা করি না। যদি ক'রতুম তা হ'লে বোধ হয় আমরা আমাদের এই দেহ-সংক্রান্ত অনেক দারুণ ব্যাধির হাত এড়া'তে পারতুম। যদি কর'তুম তা হ'লে একটু অসুস্থতা অনুভূত হওয়া মাত্রই আমরা স্নান বন্ধ না ক'রে একবারের জায়গায় দু'বার বা তিনবার পর্য্যন্ত স্নান ক'রে তখনই দেহকে সুস্থ ক'রে ফেলতুম। সর্দ্দি, জ্বর, পেটের অসুখ ইত্যাদি যে কোনও অসুখই হোক না কেন ঠাণ্ডা জলে স্নানই তা'র এক প্রধান ও অতি সহজ ঔষধ।

পূর্ব্বে ব'লেছি এবং একথা সকলেই স্বীকার ক'রবেন যে আহারের

দোষ বা আতিশয্যই যত রোগের মূল। আহারের দোষ অর্থে কুখাদ্য-ভোজন। কুখাদ্য অর্থে যে খাদ্য ব্যক্তিবিশেষে খেয়ে হজম ক'র্‌তে পারে না অথবা পচা দুর্গন্ধযুক্ত দূষিত খাদ্য। আর খাদ্যের আতিশয্য অর্থে এই বুঝ্‌তে হয় যে—যে পরিমাণ খাদ্য আমরা খেতে পারি তা'র চেয়ে অধিক খাদ্য ভক্ষণ। মনে করুন, আপনার একটী মাত্র আম খাবার শক্তি আছে। আপনি যদি তা'র জায়গায় দু'টী আম খান সেই দ্বিতীয় আমটী আপনার দেহের পক্ষে বিসদৃশ বস্তু (foreign matter) ব'লে সেটা আপনার শরীরে বিষের স্বরূপ কাজ ক'র্‌বে; অর্থাৎ তা'র ফলে আপনার পেট ভার হ'বে, অম্বল হ'বে আরও নানারূপ অসুস্থতা বোধ হ'তে থাক্‌বে। এই যে দ্বিতীয় আমটী আপনি খেয়েছেন তা' আপনার হজম না হ'য়ে—পাকস্থলীতে জমা হ'য়ে থাকবে। আর সেই আমটী ক্রমশঃ পাকস্থলীর মধ্যে প'চে গিয়ে তা' থেকে একটা গরম গ্যাস্ বা ষ্টীম (fermentation) বেরুতে সুরু হ'বে।

এইরূপে গরহজমী বা অতিরিক্ত ভোজনের খাদ্য দ্রব্য দিনের দিন বহু পরিমাণে জমা হ'য়ে, প'চে তা' থেকে খুব বেশী ষ্টীম্ উঠ্‌তে থাকে। সেই ষ্টীম্ জিনিসটা আমাদের দেহের মধ্যে ছড়িয়ে প'ড়ে দেহের বহির্ভাগের চামড়াটাকে পর্য্যন্ত গরম ক'রে দেয়। এই ষ্টীম্ বা fermentatious gasএর নাম জ্বর।

আমরা প্রত্যহ যে সমস্ত জিনিষ খাই তা'র সমস্তই যে একদম হজম হ'য়ে যায় তা' নয়। কিছু না কিছু গরহজমী পদার্থ পেটের মধ্যে প্রায়ই থাকে। সেই গরহজমী পদার্থ থেকে অল্লাধিক ষ্টীম্ রোজই আমাদের দেহে উৎপন্ন হয়। বোধ হয় আপনারা সকলেই জানেন যে ষ্টীম্‌কে ধ্বংস ক'র্‌তে বা বিনাশ ক'রতে ঠাণ্ডা হাওয়া বা ঠাণ্ডা জল হচ্ছে ব্রহ্মাস্ত্র। গরম জল থেকে যে ষ্টীম্ ওঠে সেটা কোনও ঠাণ্ডা পদার্থের সংস্রবে আসা মাত্র জলে পরিণত হ'য়ে যায়। আমাদের দেহের

ভিতর পাকস্থলীর মধ্যে গরহজমী খাদ্যদ্রব্য থেকে এই রকম ষ্টীম্ প্রত্যহ যা' উত্থিত হয়-সেই ষ্টীম্‌টা ঠাণ্ডা জলে স্নান কর্‌বামাত্র জলে পরিণত হ'য়ে আবার তলপেটের দিকে নেমে শৌচ প্রস্রাবের সঙ্গে বহির্গত হ'য়ে যায়। আর এই কারণেই সাধারণ স্নানের পরই আমাদের দেহ, মস্তিষ্ক ও সর্ব্বাঙ্গ শীতল হয়, দেহে বল হয়, ক্ষুধা বোধ হয় এবং আমরা একটা অনির্ব্বচনীয় শান্তি অনুভব করি। অতএব, দেখা যাচ্ছে এই দৈনন্দিন স্নান এই হিসাবে আমাদের দেহের পক্ষে একটা খুব বড় রকমের অমোঘ ঔষধ।

তাই আমরা দেখি একদিন স্নান না ক'রলে, শরীরটা যেন কেমন এক রকম হয়, যেন একটা জ্বর জ্বর ভাব হয়, ক্ষুধা, নিদ্রা কিছুই ভাল রকম হয় না, মাথাটা ভাল থাকে না, আর মনটাও সেই সঙ্গে খারাপ হ'য়ে যায়।

এখন বেশ মনোযোগ সহকারে ভেবে দেখুন, এই এক দিনের স্নানের অভাবে দেহে স্বল্প ষ্টীম্ সঞ্চয়ের ফলে যদি দেহের এইরূপ জ্বর জ্বর ভাব হয় তা' হ'লে যখন দেহের মধ্যে রীতিমত জ্বরের সঞ্চার হ'য়ে বাইরের চামড়া পর্য্যন্ত গরম হ'য়ে ওঠে তখন দেহের মধ্যে কত অধিক ষ্টীম্ জমা হয়। দিনের দিন—কিছু কিছু ষ্টীম্ সঞ্চিত হ'য়ে সেটা যখন পুঞ্জীভূত হ'য়ে পড়ে তখনই আমরা জ্বর হ'য়েছে ব'লে বুঝতে পারি। এখন তবে আরও ভেবে দেখুন, প্রতি দিনের সামান্য সঞ্চিত ষ্টীম্‌কে ধ্বংস ক'র্‌তে যদি প্রতিদিন একবার স্নান করা দরকার হয়, তা' হ'লে ঐ যে অনেক দিনের সঞ্চিত ষ্টীম্ যা' দেহের মধ্যে জ'মে জ্বর এনেছে এবং তা'র উপর নূতন খাদ্য প্রয়োগের ফলে অনবরত যে ষ্টীমের বৃদ্ধি হ'য়ে চলেছে—সেই পুঞ্জীভূত ষ্টীমটাকে নষ্ট ক'র্‌তে বা তাড়া'তে একবারের স্থলে তিনবার স্নান ক'রবার প্রয়োজন হয় কি না। কিন্তু এমনই ভুল ধারণার বশবর্ত্তী আমরা, এমনই কুসংস্কারপূর্ণ আচার ব্যবহার আমাদের, এমনই

ভ্রান্তিপূর্ণ চিকিৎসা-শাস্ত্রের অনুশাসনে চালিত আমরা, যে জ্বর বা অসুস্থতা বা যে কোনও ব্যাধি-সঞ্চারের অনুভূতিমাত্রেই আমরা একাধিক বার স্নানের ব্যবস্থা না ক'রে এককালে স্নান বন্ধ করে দিই এবং জলস্পর্শ ক'রলেই রোগ বাড়বে—এই মনে ক'রে জলের ত্রিসীমানায় যাই না। আর তা'র ফলে দাঁড়ায় এই যে, যে রোগটী সবে মাত্র দেহের মধ্যে অঙ্কুরিত হ'চ্ছিল সেটী পূর্ণ মাত্রায় দেহটীর সর্ব্বত্র পরিব্যাপ্ত হ'য়ে পড়ে; অর্থাৎ উল্লিখিত দেহাভ্যন্তরস্থ ষ্টীম দেহের ভিতর দিয়ে ঘুর্তে ঘুর্তে সেখানকার ভিন্ন ভিন্ন যন্ত্রকে বিকল ক'রে মানুষকে ক্রমশঃ অকর্ম্মণ্য ও অপদার্থ ক'রে তোলে এবং অনেককে মেরেও ফেলে। এই এক স্নান আমাদের দেহের পক্ষে যে এমন মহৌষধি এ'কথা আমরা মুহূর্ত্তের জন্যও ভেবে দেখি কি? চিকিৎসা-শাস্ত্র সম্বন্ধে অব্যবসায়ী যাঁরা তাঁ'রা তো ভাবেনই না বা ভাবতে অবসরও পান না। কিন্তু আমাদের শারীরিক স্বাস্থ্যের কাণ্ডারী অর্থাৎ ডাক্তার কবিরাজ যাঁরা তাঁরাও এই স্নানসংক্রান্ত কুসংস্কারে আমাদের উপর যান। আমরা যদিও বা ভুলে স্নান ক'রতে এক পা অগ্রসর হই, তাঁদের অনুশাসন বাক্য আমাদের দশ পা পিছিয়ে দেয়।

স্নান যে অধিকাংশ ব্যাধির ঔষধ সেটা অনেকগুলি সত্য ঘটনা থেকে আমার ধারণা হ'য়েছে। তা'র দৃষ্টান্ত দেখুন:—

আমার মাতা ঠাকুরাণী বেঁচেছিলেন প্রায় ৭০ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত। **লুই কুনের** বৈজ্ঞানিক স্নানের কথা তিনি জানতেন না সত্য। কিন্তু জ্বর হ'লে কখনও তিনি স্নান বন্ধ ক'রতেন না। আমি স্বচক্ষে দেখেছি ১০৪°।১০৫° ডিগ্রি জ্বরে শয্যাশায়ী বল্লেই চলে—এমন অবস্থায় কাঁপতে কাঁপতে তিনি ঠাণ্ডা জলে স্নান ক'র্তেন আর এই রকম স্নান ক'র্তে ক'র্তে তাঁর জ্বর সেরে যেত—বিনা ঔষধেই সেরে যেত কুইনাইনের সম্বন্ধে তিনি একটা ছড়া বল্তেন—সেটা এই:—

"কুইনাইন নামেতে একটী ঔষধি,
রোগীর দফা করে রফা একবার তারে খায় যদি।"

ঔষধের উপর তাঁর কিছুমাত্র বিশ্বাস ছিল না। আমাদের পীড়াপীড়িতে তাঁকে কখনও কখনও একটু আধটু ঔষধ ব্যবহার ক'রতে হ'ত বটে কিন্তু তাঁর প্রধান ঔষধ ছিল—প্রাত্যহিক অবগাহন স্নান এবং সকালে আর বিকালে গলা পর্য্যন্ত ডুবিয়ে দীর্ঘকালব্যাপী গা ধোয়া ও কাপড় কাচা। এই দুই দফা স্নান তাঁর দেহখানাকে ৭০ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত এমন শক্ত রেখেছিল যে তখনও তিনি নিজের হাতে রাঁধতে পারতেন, ৫।৬ মাইল পর্য্যন্ত হাঁটতে পারতেন,—ও সংসারের কাজ কর্ম্ম সমস্ত দেখাশুনা ক'রতে পারতেন। জ্বরের অবস্থায় তাঁকে স্নান ক'রতে দেখ লে আমরা কত রাগ ক'রতুম, কত বকাবকি ক'রতুম। তখন আমরা বুঝতুম না যে তিনি জ্বরের উপর স্নান যা' ক'রতেন সেটাই ছিল সম্পূর্ণ সমীচীন ও জ্বরের বড় ঔষধ। এখন আমরা সেই স্নানের সম্পূর্ণ বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব হৃদয়ঙ্গম করেছি, আর নিজের শরীরে, বন্ধু বান্ধবের শরীরে, আত্মীয় স্বজনের শরীরে এই স্নানের সর্ব্বব্যাধি-বিনাশকারী শক্তি দেখে যুগপৎ বিস্ময়ে বিমুগ্ধ ও আনন্দে অধীর হ'য়ে উঠ্ছি।

আর এক দৃষ্টান্ত দেখুন। বহু দিন পূর্ব্বে আমার দু'টী ভ্রাতুষ্পুত্রের একই সময়ে সবিরাম (ম্যালেরিয়া) জ্বর হয়। তা'রা তখন উলুবেড়িয়ায় থাকৃতো। এক মাস—দেড় মাস ভুগে অনেক ঔষধপত্র খেতে খেতেই হোক্, আর স্বভাবের গতিতেই হোক—তা'দের জ্বর কতকটা ক'মলো বটে; কিন্তু শরীরের উত্তাপ ৯৯° থেকে ১০০° ডিগ্রি পর্য্যন্ত আর কিছুতেই যায় না। এই দেড় মাস দু'মাস কাল স্নান না ক'রে লোমকূপগুলি ময়লায় বন্ধ হ'য়ে গিছলো। কাজেই এই ১০০° ডিগ্রি পর্য্যন্ত জ্বর কিছুতেই ছাড়্তে চাইছিল না। ঔষধ যতই খাওয়ান হয়—সেই একই ভাব। এই সময় মা দেশ থেকে উলুবেড়িয়ায় আসেন। তিনি এসে এই রকম দেখে

আমাদের খুব ব'কৃতে লাগলেন, আর ব'ললেন—"তোমাদের ডাক্তারের হাতে রেখে ছেলে তু'টোকে আর মের না—একবার আমার হাতে ছেড়ে দাও।" তিনি সেই দিনই তা'দের বেশ ক'রে ঠাণ্ডা জলে স্নান করিয়ে দেওয়ার পরই জ্বর ছেড়ে গেল। তারপর মা ৭।৮ দিন ঐ রকম স্নান করিয়ে করিয়ে তা'দের সুস্থ ক'রে তুল্‌লেন।

আর একটা স্নানে রোগ সারার কথা শুনুন। আমার এক ভগিনীর এখন বয়স প্রায় ৬৭ বৎসর। হুগলী জেলায় বিনোদবাটী গ্রামে দারুণ ম্যালেরিয়ার দেশে তাঁর শ্বশুরবাড়ী। তিনি নিত্য নৈমিত্তিকরূপে একবার সকালে অবগাহন স্নান ও সায়াহ্নে গা ধোয়া ক'রবেনই ক'রবেন। এই কারণে ম্যালেরিয়া জ্বর কদাচিৎ তাঁর দেহে আশ্রয় পায়। আর কখনও যদি বা তাঁ'র জ্বর হয়- তিনি সেই জ্বরের উপর উপর্য্যুপরি স্নান ক'রে সেই জ্বরকে বিতাড়িত করেন। মার কাছ থেকে এই স্নানরূপ অমোঘ ঔষধটী তিনি উত্তরাধিকার-সূত্রে পেয়েছেন ব'লে আমার মনে হয়। আর এই স্বভাবের অদ্বিতীয় ঔষধ 'স্নান' আজ পর্য্যন্ত তাঁকে সম্পূর্ণ সুস্থ ও কার্য্যক্ষম অবস্থায় রেখেছে। এখনও তিনি অবলীলাক্রমে চার পাঁচ শত লোকের ভোজের রন্ধনক্রিয়া অকাতরে সম্পন্ন ক'রতে পারেন। তাঁর দেহের এই সমুদয় শক্তির মূলে আছে কেবল সর্ব্বরোগবিনাশী দৈনিক তু'বার স্নান।

আরও দৃষ্টান্ত ব'ল্‌ছি শুনুন :—

গঙ্গাস্নান। এই যে আমাদের কলিকাতা সহরে প্রত্যুষে গঙ্গাস্নান—এরই বা কি গুণ, এ'কথাটা একবার ভাল ক'রে ভেবে দেখেছেন কি? এই যে সকালে তলপেট ডুবিয়ে স্নান, আর কোমর পর্য্যন্ত ডুবিয়ে দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে ১৫।২০ মিনিট কাল আহ্নিক,—এটাও কতকটা হিপ্‌বাথের মত স্নানবিধি। একে গঙ্গার স্রোতের পবিত্র জল, তার উপর বিশুদ্ধ ও মুক্ত হাওয়া—এতগুলি ভাল জিনিস একত্রে

খুব কম জায়গায় পাওয়া যায়। অশীতিপর বৃদ্ধ থেকে যুবক ও বালক এমন অনেকে আছেন যাঁ'রা কি শীত কি গ্রীষ্ম প্রত্যহ প্রত্যুষে গঙ্গাস্নান ক'রে থাকেন। তাঁ'দের প্রত্যেকেরই স্বাস্থ্যের সংবাদ নিলে জান্‌তে পার্‌বেন—সকলেই নীরোগ ও সুস্থকায়। অনুসন্ধান ক'র্‌লে আরও অবগত হ'বেন যে এমন অনেক দুরারোগ্য-রোগগ্রস্ত ব্যক্তি ছিলেন—যাঁ'রা প্রত্যহ গঙ্গাস্নান করার ফলে সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হ'য়ে গেছেন। এর অর্থ আর কিছু নয়—একটু বেশীক্ষণ ধ'রে তলপেট ডুবিয়ে রেখে স্নান ক'র্‌লে পেটের মধ্যে যে দূষিত গ্যাস্ বা ষ্টীম্ জ'মে নানা রোগের সঞ্চার করে—এইরূপ স্নানের ফলে তলপেটে আর সমস্ত দেহে ঠাণ্ডা লাগায় সেই সমস্ত দূষিত গ্যাস্ বা ষ্টীম জলে পরিণত হ'য়ে—শরীরের তাপ প্রশমিত হ'য়ে যায়, আর সঙ্গে সঙ্গে সমুদয় ব্যাধিও বিনষ্ট হয়।

যে কোনও নদী, স্বচ্ছসলিল-পুষ্করিণী বা হ্রদে স্নান ক'র্‌লেও অনুরূপ ফল পাওয়া যায়।

স্নানের এইরূপ আশ্চর্য্য গুণ ব'লে আমাদের আর্য্য ঋষিদের ব্যবস্থা-মতে ব্রাহ্মণ মাত্রেরই ত্রিকাল স্নানের বিধি ছিল। অর্থাৎ প্রাতঃসন্ধ্যার পূর্ব্বে প্রাতঃস্নান, মধ্যাহ্ন সন্ধ্যার পূর্ব্বে মধ্যাহ্ন স্নান এবং সায়ং সন্ধ্যার পূর্ব্বে সায়াহ্ন স্নান। এই রকম স্নান যাঁ'রা করেন, তাঁ'দের রোগও খুব কম হয়।

জলের এত গুণ, তাই স্বয়ং ভগবান্ বা **জলরূপী নারায়ণ** জ্ঞানে আমরা **জলের পূজা ও উপাসনা করি।**

সন্ধ্যা আহ্নিকের মন্ত্রে আছে "আপো হি ষ্ঠা ময়োভুবঃ। তা ন উর্জ্জে দধাতন। মহে রণায় চক্ষসে॥" **ঋগ্বেদ ১০।৯।১।** ইহার বাঙ্গালা অর্থঃ—হে জল তুমিই আমাদের স্বাস্থ্যের নিদান। অতএব আমাদিগকে এরূপ স্বাস্থ্য ও শক্তি প্রদান কর যাহার দ্বারা আমরা সত্যের সুগম পথ অনুসন্ধান করিতে পারি। Water, thou art the

source of health. So, give us vitality that we may realise the Truth.

জলের রোগ নিবারণকারী শক্তি সম্বন্ধে আমাদের শাস্ত্রে আরও কি আছে শুনুন—

"আপ ইদ্ধা উ ভেষজোরাপো অমীব চাতনীঃ।
আপস্‌সর্বস্য ভেষজোস্তাস্তে কৃণ্বন্তু ভেষজম্‌॥"

ঋগ্বেদ ১০।১৩৭।৬

Water is medicine. It drives away disease. It healeth every disease. May it, being such, heal thee. অর্থাৎ জলই ঔষধ। জল ব্যাধি নাশ করে। জল সর্ব্ব ব্যাধি নিরাময় করে। অতএব জল তোমারও রোগ নিরাময় করুক।

"আপ ইদ্ধা উ ভেষজোরাপো অমীব চাতনীঃ।
আপস্‌সর্বস্য ভেষজোস্তাস্থা মুঞ্চন্তু ক্ষেত্রিয়াৎ॥"

অথর্ব্ববেদ ৩।৭।৫

Water is medicine. It drives away disease. It healeth every disease. May it, therefore, heal thee of thy deep-rooted disease.—অর্থাৎ জলই ঔষধ। জল রোগ নিরাময় করে। জল সর্ব্বরোগহর। অতএব এই জল তোমাকে দারুণ ব্যাধির হাত হইতে মুক্ত করুক।

ঋগ্বেদ ১।২৩।১৯ কি ব'লেছেন দেখুন—

অপ্স্বন্তরমৃতং অপ্সু ভেষজম্‌। অপামুত প্রশস্তয়ে।"

In water is immortality! In water, healing virtue! Such is the glory of water!

জলের অমরত্ব প্রদানকারী গুণ আছে অর্থাৎ জল আমাদিগকে

নীরোগ করিয়া অমর করিতে পারে। জলের রোগ নিরাময় করিবার শক্তি আছে। এমনই আশ্চর্য্য মহিমা জলের !

অপ্সু মে সোমঽব্রবীৎ অন্তর্বিশ্বানি ভেষজা।
অগ্নিং চ বিশ্বশংভুবম্।"

ঋগ্বেদ ১০।৯।৬

In water are all healing virtues, and in fire all beneficence. Thus has Soma told me.

যাবতীয় রোগ উপশম করিবার শক্তি জলের আছে,—আর অগ্নির উপকারিতাও অশেষ। সোম এইরূপ উক্তি করিয়াছেন।

মাত্র স্নানের দ্বারা যে অধিকাংশ ব্যাধির হাত থেকে নিষ্কৃতি পেতে পারা যায়, আমি নিজে বাথ্ নিয়ে অর্থাৎ স্নান ক'রে তা'র প্রত্যক্ষ প্রমাণ পেয়েছি। কি কি অবস্থায় কোন কোন সময়ে স্নান ক'রে আমি কি রকম আশ্চর্য্য উপকার পেয়েছি তা' নীচে ব'লছি :—

আপনারা প্রত্যেকে আমার কথিত মত স্নান পরীক্ষা ক'রলে দেখবেন যে আপনারাও অনুরূপ ফল নিশ্চয়ই পাবেন। আমার অনেক দিন হ'তে বাতের ব্যারাম ছিল। আমি ৩।৪ বার বাত-রোগে শয্যাশায়ী হ'য়ে উত্থান-শক্তি রহিত হই। এইরূপ 'বেতো' রোগী যে আমি—আমার কত দিন মাথা ধ'রেছে, হাত পা কামড়াচ্ছে—জ্বর হয় হয় এমন ভাব হ'য়েছে,—এমন সময় আধ ঘণ্টাকাল ঠাণ্ডা জলের হিপ্-বাথে ব'সেছি—আর আমার এই সমস্ত শারীরিক বিকৃতি তিরোহিত হ'য়েছে। এই রকম বাথ্ আমি পৌষ মাসের শীতেও প্রত্যহ দু'বার ক'রে নিয়েছি, একবার সকালে বেলা ৮ টায় আর একবার রাত্রি ৮ টায়। এই বাথ্ কোনও দিন আমার শরীর খারাপ করেনি। বরং সর্দ্দি থাকলে বা অন্য কোনও শারীরিক গ্লানি থাকলে বাথ্ তৎক্ষণাৎ সেটা বিদূরিত ক'রে দিয়েছে। আমার নিজের শরীরে

এই স্নান জিনিষটাকে সব অবস্থায় পরীক্ষা ক'রেই আমি বুঝেছি, এই বাথ্ বা স্নান জিনিষটা আমাদের শরীরের পক্ষে কত উপকারী। আর আমাদের দেহটাকে সুস্থ ও সবল ক'রতে এই স্নানের কি অদ্ভুত শক্তি! সেইজন্য পাঠকবর্গের সকলকেই আমি বলি, আপনারা নিজ নিজ শরীরে এই ঠাণ্ডা জলে বাথ্ বা বৈজ্ঞানিক স্নান দিন কতক ধ'রে পরীক্ষা করুন,—আপনারা সকলে নিশ্চয়ই আমার মতে মত দিতে বাধ্য হ'বেন। আর সেই সঙ্গে এই সিদ্ধান্তে এসে উপনীত হ'বেন যে সহস্র সহস্র ঔষধ অপেক্ষা জল, মাটী, রৌদ্র আর হাওয়াই রোগ নিরাময়-ব্যাপারে অধিক শক্তি ধরে। এ' কয়টা জিনিষই এত সহজ প্রাপ্য যে কোথাও খুঁজতে হয় না, পয়সা দিয়ে কিনতে হয় না—কুটীরবাসী দীন দরিদ্র থেকে অট্টালিকাবাসী ক্রোরপতি সকলেরই এতে সমান অধিকার। রোগনির্ম্মুক্ত হ'বার এমন একটা সহজলভ্য, সুগম, ব্যয়শূন্য পন্থা অবগত হ'য়ে নিজ নিজ জীবনে তার পরীক্ষা করা প্রত্যেক ধীমান ব্যক্তিরই কর্ত্তব্য নয় কি?

স্নানে রোগ আরোগ্যঃ—স্নানে দুরারোগ্য ব্যাধি সারে—তা'র দৃষ্টান্তস্বরূপ আরোও দুটী দেশের লোকের আচরণ সংক্ষেপে বলি শুনুন—

প্রথমতঃ উড়িষ্যাবাসী লোকদের কথা ব'লছি। অনেক উড়িষ্যাবাসী জ্বরের উপর একবার দু'বার ক'রে ঠাণ্ডা জলে স্নান করেন ও পান্তাভাত খান,—আর তাইতেই তাঁ'দের জ্বর সেরে যায়। এই যে স্নান আর পান্তা ভাত এই উভয়ের ভিতরে সেই একই সত্য নিহিত আছে। ঠাণ্ডা জলে স্নান, আর ঠাণ্ডা ভাত আহারে দেহের মধ্যে সঞ্চিত দূষিত গ্যাস্ বা ষ্টীম জলে পরিণত হ'য়ে যাওয়ায় শীঘ্র শীঘ্র জ্বর সেরে যায়।

উড়িষ্যার মত পূর্ব্ববঙ্গের মধ্যে সুদূর পল্লীগ্রামে এখনও এমন স্থান আছে, অনুসন্ধান ক'রলে জানতে পারবেন যে জ্বর হ'লে ঠাণ্ডা জলে

স্নান আর পান্তা ভাত আহার সেখানকারও ব্যবস্থা। আর সেই ব্যবস্থা মতেই সেখানে খুব বেশী জ্বরও সেরে যায়।

ডাক্তার লুই কুনে, জুষ্ট, ফাদার নিপ্ ও লিণ্ডলেয়ার প্রভৃতির বৈজ্ঞানিক বাথের দ্বারা আমার নিজের অসুখ ছাড়া আমার বাড়ীর যতগুলি লোক আছে, প্রত্যেকেরই সম্বন্ধে এই বাথ কিরূপ ক্রিয়া ক'রেছে তা'ও বল্‌ছি।

আমার জ্যেষ্ঠ পুত্রের একদিন গলায় বীচি আউরে বেশ রীতিমত জ্বর হয়। দু'বার হিপ্-বাথ নেবার ফলেই সে সম্পূর্ণ রোগনির্ম্মুক্ত হ'য়ে যায়।

আমার মধ্যম পুত্রের একটা ফোড়া হ'য়ে তার সঙ্গে খুব জ্বর হয়। তাকেও দুটো হিপ-বাথ দিই আর ফোড়ার উপর কাদার ব্যাণ্ডেজ দিই, তার ফলে তার জ্বর ও ফোড়া তিন দিনে সম্পূর্ণরূপে সেরে যায়।

আমার স্ত্রীর দারুণ হাঁপানি কাশির ব্যারাম। প্রায় তিন বৎসর কাল প্রত্যহ দু'বার ক'রে হিপ্-বাথ্ নিয়ে বেশ নিয়মিতরূপে চলার ফলে অসুখ খুব কমে গেছে।

আমার ছোট ছেলে (বয়স ৪ বৎসর)। তার যখনই শরীরের কোনও ব্যতিক্রম হয়, পেটে ঠাণ্ডা জলের পটী আর ১০।১৫ মিনিট সিজ-বাথ দিলেই তৎক্ষণাৎ তা'র উপশম হয়। কাসি, সর্দ্দি, আমাশা, বসন্ত, নিউমোনিয়া ইত্যাদি যে কোন অসুখই তার হ'য়েছে ঐ একই প্রক্রিয়ায় সেরেছে। আর এত অল্প সময়ের মধ্যে সেরেছে যে তা' চোখে না দেখলে বিশ্বাস করা যায় না। রক্ত আমাশা তিন দিনে, হাম তিন দিনে, নিউমোনিয়া সাত দিনে, সর্দ্দি কাসি এক দিনে সেরেছে। এ'আমার নিজের হাতে পরীক্ষা করা—কোনটাই অন্যের মুখে শোনা কথা নয়।

এইরূপ হিপ-বাথ (Hip bath), সিজ-বাথ (Sitz bath), ষ্টীম্-বাথ

(Steam bath) ও সান্-বাথ (Sun bath) কেমন ক'রে কিরূপ প্রক্রিয়ার দ্বারা নিতে হয়—Scientific bath অর্থাৎ বৈজ্ঞানিক স্নানপ্রসঙ্গে তা' বিস্তারিত ভাবে বলা হয়েছে। সাধারণ স্নান অপেক্ষা, বৈজ্ঞানিক বিধানে স্নান যে প্রত্যেক লোকের পক্ষে অধিক উপকারী, এবং বিশেষতঃ রোগীর পক্ষে নিতান্ত দরকার তা'ও সেই সঙ্গে উল্লিখিত হয়েছে।

জলপান। এতক্ষণ স্নান বা শরীরের বহির্ভাগে জল-প্রয়োগের কথা আলোচনা করেছি। এখন জলপান বা শরীরের অভ্যন্তরে জল প্রয়োগের কথা ব'লবো।

অন্যান্য আহার্য্য পদার্থের মধ্যে জল অন্যতম। কি পরিমাণে জল আমাদের কুক্ষি মধ্যে প্রয়োগ করা উচিত সে সম্বন্ধে একজন সুবিজ্ঞ কবিরাজ ব'লেছেন—

"কুক্ষির দু'ভাগ অন্নে ভর, এক ভাগ জলে পূর্ণ কর,
বায়ু যাতায়াতের জন্য, আর এক ভাগ রাখ শূন্য।"

অর্থাৎ পাকস্থলীর মধ্যে অর্দ্ধেক পূর্ণ কর খাদ্যদ্রব্যে, সিকি পূর্ণ কর জলে, আর বাকী সিকি ফাঁক রাখ তা'র মধ্য দিয়ে রীতিমত শ্বাসপ্রশ্বাসের গতির জন্য। পূর্ব্বে বলেছি যে আমাদের দেহের মধ্যে যে সমস্ত ভক্ষ্য দ্রব্য প্রযুক্ত হয়, সেগুলি সেখানে গিয়ে রীতিমত পরিপাক হয়,—ঠিক যেমন ভাতের হাঁড়ীর মধ্যে পাক হয় চাল। চালগুলিকে পাক ক'রতে যেমন একটা হাঁড়ী, আগুন, জল, হাওয়া, আর হাঁড়ীর মধ্যে খানিকটা খালি ফাঁকা অর্থাৎ শূন্য দরকার, আমাদের উদরের মধ্যেও আমাদের ভুক্ত দ্রব্যগুলি পরিপাক ক'রতে ঠিক ঐ কয়টী জিনিষ দরকার—যথা উদররূপ হাঁড়ী; তন্মধ্যস্থ পিত্তরূপী আগুন, জল, আর শ্বাস-প্রশ্বাসরূপে হাওয়া। এই ক'টার কোনটার কম বেশী হ'লে ভাতের হাঁড়ীর ভাতের কি অবস্থা হয় দেখা যাক। হাঁড়ীর মধ্যে পাক হ'বে যে চাল—

সেগুলি যদি হাঁড়ির পরিমাণের অতিরিক্ত হয় তা' হ'লে চালগুলো কিছুতেই রীতিমত পাক বা সুসিদ্ধ হয় না—আর সেই রকম ক'রে রান্না যে ভাত তা'ও আহারের অযোগ্য হয়। সেইরূপ আমরা যে জিনিস খাই, তা' যদি ক্ষুধার অতিরিক্ত হয়, অর্থাৎ পেটে যতটুকু খাদ্য প্রয়োগ করা উচিত তা'র চেয়ে বেশী হয়,—এক কথায় আমরা যদি অতিরিক্ত আহার করি—উদরমধ্যে গৃহীত সেইখাদ্যদ্রব্য কিছুতেই পরিপাক হয় না, এবং নানা অসুখের কারণ হয়।

তা'রপর দেখা যায় ভাতের হাঁড়ির মধ্যে যে জলটা দিতে হয় সে জল যদি কম হয় তা' হ'লেও ভাত ঠিক সিদ্ধ হয় না, এঁকে যায়,—অথবা যদি জল অতিরিক্ত হয়, তা'হ'লেও ভাতগুলো স্যাঁৎসেঁটে ও বিস্বাদ হয়ে যায়। অতএব জলপ্রয়োগের সামঞ্জস্য ভাত রান্নার ব্যাপারেও যেমন প্রয়োজন, আমাদের দেহরক্ষার ব্যাপারেও তদনুরূপ প্রয়োজন।

উষাপান—আমাদের দেহের মধ্যে যখনই অতিরিক্ত উত্তাপ হয়, তখনই আমরা পিপাসা অনুভব করি। আর যতটুকু পিপাসা ততটুকু জল আমরা পান করি। সময়ে সময়ে দেহের মধ্যে এমন একটা বৈলক্ষণ্য উপস্থিত হয় যা'র কারণ আমরা ঠিক ক'র্‌তে পারি না, যেমন অম্ল, গা বমি বমি, পেট দম্‌সম্‌ ইত্যাদি। এ রকম সময়ে খানিকটা ঠাণ্ডা জল খেলেই প্রায় সেটা সেরে যায়। আর এর পূর্ব্বেই বলেছি যে এই দেহখানা রক্ষার জন্য (ষ্টীম এঞ্জিনের কয়লা ও জলের মত) দেহের ভিতরে মধ্যে মধ্যে খাদ্য ও জল প্রয়োগ ক'রতে হয়। সকলেই বোধ হয় দেখেছেন—রেলগাড়ী যেতে যেতে মধ্যে মধ্যে তা'তে কয়লা দিতে হয়, আর Watering stationএ এলে এঞ্জিনে নূতন জল দিতে হয়। সেই রকম রাত্রে খাওয়া দাওয়ার পর নিদ্রা যা'বার পূর্ব্বে যে জল পান ক'রে আমরা শুই—সে জল সমস্তই দেহের ভিতর শুষ্ক হ'য়ে যায়। সেই জন্যই ৭।৮ ঘণ্টা পরে প্রথম শয্যা থেকে উঠে জল পান বা উষাপান আমাদের শরীরকে তাজা ক'রে

তোলে, আমাদের দেহমধ্যস্থ ষ্টীম্‌কে কার্য্যকরী অবস্থায় আনে। এইরূপে সকালে শয্যাত্যাগের পর আধ ঘণ্টা কি এক ঘণ্টা অন্তর তিন বারে তিন গ্লাস পর্য্যন্ত ঠাণ্ডা জল পান ক'রে আমি দেখেছি—দারুণ কোষ্ঠকাঠিন্য সেরে গেছে। এ জিনিসটী আমার নিজের শরীরে পরীক্ষা ক'রে আমি বেশ সন্তোষ-জনক ফল পেয়েছি। Constipation বা কোষ্ঠবদ্ধতা যাঁ'দের আছে তাঁ'রা পরীক্ষা ক'রলেই এইরূপ জলপানের কার্য্যকারিতা নিশ্চয় বুঝ্‌তে পারবেন।

আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রে উক্ত জলের নাম থেকেই জলের কি কি গুণ বুঝ্‌তে পারা যায় দেখুন ঃ—

পানীয়ং সলিলং নীরং কীলালঞ্জলমম্বু চ।
আপো বার্ব্বারিকস্তোয়ং পয়ঃ পাথস্তথোদকম্
জীবনং বনমম্ভোঽর্ণোঽমৃতং ঘনরসোঽপি চ॥
পানীয়ং ভ্রমনাশনং ক্লমহরং মূর্চ্ছাপিপাসাপহম্
তন্দ্রাছর্দ্দিবিবন্ধহৃদ্বলকরং নিদ্রাহরং তর্পণম্।
হৃদ্যং গুপ্তরসং হ্যজীর্ণশমকং নিত্যাহিতং শীতলম্
লঘ্বচ্ছং রসকারণং তু গদিতং পীযুষবজ্জীবিনাম্॥

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে জলের ভিন্ন ভিন্ন নাম—পানীয়, সলিল, নীর, কীলাল, জল, অম্বু, আপ, বার, বারিক, তোয়, পয়ঃ, পাথ, উদক, জীবন, বন, অম্ভঃ, অর্ণঃ, অমৃত, ও ঘনরস এই কয়েকটী জলের নাম বা পর্য্যায় থেকেই জলের অনেকগুলি গুণ জানা যায়।

আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রমতে জলের গুণ ও আময়িক প্রয়োগ—অর্থাৎ কি কি রোগে জল উপকারক। জল "ভ্রম, ক্লান্তি, মূর্চ্ছা, পিপাসা, তন্দ্রা, বমি, বিবন্ধ, ও নিদ্রানাশক—বলকারক, তৃপ্তিকারক, হৃদ্য, অব্যক্তরস, অজীর্ণপ্রশমক, সর্ব্বদা হিতকর, শীতল, লঘু ও স্বচ্ছ। ইহা মধুরাদি ছয় রসের কারণ, প্রাণিগণের পক্ষে ইহা অমৃতস্বরূপ।"

বৃষ্টি-জল সম্বন্ধে আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে বলে "বর্ষাকালে সদ্যোবৃষ্ট ভূমি-পতিত জল অহিতজনক, কিন্তু তিনদিন পরে উহা নির্ম্মল ও অমৃততুল্য হইয়া থাকে।"

আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রে জলপানবিধি। "অত্যধিক জলপান করিলে অথবা একেবারেই জলপান না করিলে উদরস্থ অন্ন পরিপাক হয় না। অতএব আহার কালে অল্প করিয়া জলপান করিবে ইহাতে অগ্নি বর্দ্ধিত হয়।

আয়ুর্ব্বেদমতে শীতল জলপানের গুণ। "মূর্চ্ছা রোগে, পিত্তপ্রকোপে, তাপাদিহেতু উষ্ণতায়, দাহে, বিষদোষে রক্তদোষে, মদাত্যয়ে, শ্রমে, ভ্রমে, ভুক্তদ্রব্যের বিদগ্ধতায় (অর্থাৎ চোঁয়া-ঢেকুর ইত্যাদিতে), তমকশ্বাসে, বমি ও ঊর্দ্ধগ রক্তপিত্তে—শীতল জল-পান প্রশস্ত।" অর্থাৎ যাবতীয় রোগ যাহাতে শরীরমধ্যে অতিরিক্ত উত্তাপের সঞ্চার বা প্রকোপ হয় বা বিষের ক্রিয়া হয় তৎসমুদয় ব্যাপারেই ঠাণ্ডা জলপান বিশেষ উপকারী।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রমতে কোন জল প্রশস্ত :— যে জলে কোনও প্রকার গন্ধ নাই এবং মধুর অম্ল আদি কোনও রস নাই যাহা অতিশয় শীতল, তৃষ্ণানাশক, স্বচ্ছ, লঘু ও হৃদয়গ্রাহী সেই জলই গুণকারক।

আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রমতে জলপানের আবশ্যকতা—

"তৃষ্ণা গরীয়সী ঘোরা সদ্যঃ প্রাণবিনাশিনী।
তস্মাদ্দেয়ং তৃষার্ত্তায় পানীয়ং প্রাণধারণম্॥
তৃষিতো মোহমায়াতি মোহাৎ প্রাণান্ বিমুঞ্চতি
অতঃ সর্ব্বাস্ববস্থাসু ন ক্বচিৎ বারি বারয়েৎ॥"

অর্থাৎ—"অতি দুঃসহ প্রবল পিপাসা সদ্যঃ প্রাণঘাতিনী। অতএব

তৃষ্ণার্ত্ত ব্যক্তিকে প্রাণ ধারণার্থ পানীয় প্রদান করিবে। তৃষ্ণার্ত্ত ব্যক্তি পানীয় জল না পাইলে মোহপ্রাপ্ত হয়, ও মোহ হইতে প্রাণ-ত্যাগ করে। **এই হেতু সকল অবস্থাতেই তৃষিতকে জল দিবে, কখনও তাহা বারণ করিবে না।"**

কি প্রকারে পানীয় জল রক্ষা করা উচিত। প্রায় অনেক বাড়ীতেই সর্ব্বাপেক্ষা হাওয়া, আলো ও রৌদ্রশূন্য জায়গাতেই পানীয় জল রাখ্‌বার ব্যবস্থা দেখা যায়। বোধ হয় সকলেই জানেন পল্লীগ্রামের যে পুকুরে খুব হাওয়া আর রোদ পায় সেই পুকুরের জলই সর্ব্বোৎকৃষ্ট, এবং এইরূপ পুকুরের জলই সেই গ্রামের লোক পান করে। এই কারণে আমাদের পানীয় জলের জালা বা কুঁজো এমন স্থানে রাখা উচিত যেখানে হাওয়া, আলো ও রোদ পায়। কারণ যত হাওয়া ও আলোশূন্য গলি ঘুঁজিতে জল থাকে ততই সেই জল পোকা ইত্যাদি দ্বারা দুষ্ট হ'বার সম্ভাবনা হয়। অতএব সকলেরই কর্ত্তব্য বেশ ফাঁকা, হাওয়া ও রৌদ্রযুক্ত স্থানে পানীয় জলের জালা বা কুঁজো ইত্যাদি রাখা।

জলপান করিবার নিয়ম। যোগী রামচরক বলেন, Pranaised water অর্থাৎ যে পবিত্র জলে প্রাণ সঞ্চার করা হ'য়েছে সেইরূপ জলপান করা প্রশস্ত। কি প্রকারে জলে প্রাণসঞ্চার হয় শুনুন :—প্রাণ অর্থে হাওয়া বা বায়ু। দুইটা গ্লাস নিয়ে বিশুদ্ধ জল-টাকে সরবতের মত ৫।৭ বার ঢালাঢালি ক'রলে জলের মধ্যে হাওয়া প্রবেশ করে। এইরূপে হাওয়া-বিশিষ্ট জলপান শরীরের পক্ষে বিশেষ উপকারী। যে বাড়ীতে গলি ঘুঁজিতে জল না রাখলে উপায় নেই—সেখানে এই প্রথায় জলে প্রাণ-সঞ্চার ক'রে জল পান করাই কর্ত্তব্য। কারণ এইরূপ প্রক্রিয়ার দ্বারা পানীয় জলমধ্যে হাওয়ার অভাব অনেকটা দূরীভূত হয়।

জলের ও মাটীর বিষনাশ করিবার শক্তি।

মনে করুন একটা পাত্রে কোন বিষাক্ত পদার্থ. আছে,—যেটা কোনও রকমে পেটের মধ্যে প্রবেশ ক'রলে মানুষের প্রাণ নিয়ে টানাটানি হ'বে। সেই পাত্রটাকে বিষনির্ম্মুক্ত ক'রে নিতে হ'লে আমরা সাধারণতঃ করি কি? প্রথমতঃ সেটাকে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলি। তা'তেও আমাদের তৃপ্তি হয় না। তা'র পর তা'কে মাটী দিয়ে র'গ্ড়ে মেজে ঘ'সে নিয়ে আবার জল দিয়ে পরিষ্কার ক'রে ধুয়ে নিই। এই রকম মাটী ও জলের সাহায্যে ধুয়ে মুছে নিয়ে তবে সেই পাত্রে আমরা কোনও খাদ্যদ্রব্য নির্ভয়ে খেতে পারি। এই মাটী আর জল ভিন্ন আমাদের গোচরের মধ্যে এমন কোনও পদার্থ নেই যা'র দ্বারা ঐ বিষের পাত্রটাকে বিষনির্ম্মুক্ত হ'য়েছে ব'লে মনে ক'রে আমরা আবার সেটাকে খাদ্যদ্রব্যের আধাররূপে ব্যবহার ক'র্‌তে পারি। বিষসংযুক্ত পাত্র থেকে সম্পূর্ণরূপে বিষ তিরোহিত কর্‌বার শক্তি যেমন মাটী ও জলের আছে, ঠিক সেই ভাবে আমাদের শরীরের ভিতর ও বাহিরের যাবতীয় বিষ বিদূরিত কর্‌বার শক্তি যাবতীয় পদার্থের মধ্যে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক কেবল মাটী ও জলেরই আছে। তাই যত কিছু ব্যাধি আছে, মাটী ও জলের উপযুক্ত প্রয়োগ দ্বারা সমুদয়ই উপশমিত হ'তে পারে।

আরও একটা খুব সহজ দৃষ্টান্ত নিয়ে জলের শক্তির বিচার করি আসুন। মনে করুন, আপনার হাতে ক'রে খানিকটা গুড়ের মত কোনও চট্‌চটে পদার্থ আপনি কোনও কারণে নিয়েছেন। সেই গুড়কে হাত থেকে অন্যত্র রাখ্‌বার পরে আপনার হাতের সেই চট্‌চটে ভাবটা, আর তা'র দরুণ একটা অসোয়াস্তি কেবল জল ভিন্ন আর কোনও পদার্থ তিরোহিত ক'রতে পারে না। আর সেই চট্‌চটানি যদি বেশী রকমের হয় তা'র সঙ্গে শেষ পর্য্যন্ত মাটীর ব্যবহার না ক'রলে সেটা সম্পূর্ণরূপে কিছুতেই পরিষ্কার হয় না। এখানেও দেখা যাচ্ছে

শরীরের বাইরের ময়লা বিধৌত ক'র্‌তে যেমন জল ও মাটীর প্রভাব তেমন আর কোনও বস্তুর নয়। ঠিক ঐরূপ ভাবে জল ও মাটী শরীরের ভিতরের যাবতীয় গ্লানিও দুর ক'রতে সক্ষম। তাই মাটী ও জল সর্ব্বরোগ-নিরাময়কল্পে অর্থাৎ শারীরিক যাবতীয় বিষ অপনোদনের ব্যাপারে আমাদের প্রধান অবলম্বন। **জল প্রকৃতিদেবীর বক্ষ-নিঃসৃত স্তন্যবিশেষ—যা'র দ্বারা প্রকৃতির যাবতীয় সৃষ্ট পদার্থের প্রাণরক্ষা হয়।**

দেহমধ্যে জলীয় পদার্থের পরিমাণ।

আমাদের শরীরের মধ্যে শতকরা আশী ভাগ জলীয় অংশ। প্রচুর পরিমাণে জলের অভাবই যাবতীয় কোষ্ঠকাঠিন্য, লিভারের দোষ ও মূত্রাশয়ের পীড়ার কারণ। ছোট ছোট ছেলেদের যে এত লিভার ও স্প্লীনের দোষ দেখা যায়, তা'র কারণ—খাওয়ার পরে তা'দের জলপান ক'র্‌তে না দেওয়া। এই জন্যে আমাদের উচিত প্রত্যেক শিশুকে প্রতিবার খাওয়ার পরই কিছু কিছু শীতল জল পান ক'রতে অভ্যস্ত করা।

আমাদের দেহটা একটা পয়ঃপ্রণালীবিশেষ যা'র ভিতরে ও বাহিরে চারিদিকে ছোট বড় বিস্তর ড্রেণের পাইপের মত জলীয় পদার্থ যাতায়াতের জন্য নল আছে। শরীরের প্রত্যেক ভিন্ন ভিন্ন অংশই জলের দ্বারা প্লাবিত, বিধৌত ও পরিস্নাত হ'য়ে থাকে। আর সেই কারণে এই জলের প্রয়োগ প্রচুর পরিমাণে না হ'লে দেহ পরিচালনের ক্রিয়া সম্যকরূপে সম্পন্ন হয় না। দেহের ভিতরে ও বাহিরে জলের ব্যবহার ঠিক টনিকের কাজ করে। প্রাতঃকালে শয্যাত্যাগের পরই এবং রাত্রে শয়নের অব্যবহিত পূর্ব্বে অন্ততঃ এক গ্লাস ঠাণ্ডা জলপান শরীরের পক্ষে বিশেষ উপকারী। এতদ্ব্যতীত দিনের মধ্যে আবশ্যক মত মধ্যে মধ্যে জলপান করা উচিত।

আহার ক'র্‌তে ক'র্‌তে জল পান ক'র্‌তে নেই,—ক'র্‌লে হজম সম্বন্ধে গোলযোগ হয়,—এই যে সাবেক কালের ধারণা—যোগী রামচরক বলেন,—ইহা সম্পূর্ণ ভুল। তবে আহারের সময় একেবারে অধিক পরিমাণে জলপানও কর্ত্তব্য নয়।

শাস্ত্রে বলে – "অজীর্ণে ভেষজং বারি।
জীর্ণে বারি বলপ্রদম্॥"

অর্থাৎ গরহজমে জল ঔষধ এবং সুস্থ অবস্থায় জল বল-কারক।

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

মানবদেহ এবং উত্তাপ অর্থাৎ অগ্নি ও সূর্য্যের রশ্মির সহিত তাহার বিশেষ সম্বন্ধ।

ইতিপূর্ব্বেই ব'লেছি আমাদের দেহ-রক্ষার জন্য যেমন মাটী ও জলের প্রয়োজন তেমনই দেহ-রক্ষার জন্যই পরিমিতরূপ উত্তাপেরও প্রয়োজন। পরিমিতরূপ উত্তাপে যেমন ভাতের হাঁড়িতে ভাত রান্না হয়, তেমনই দেহমধ্যে পিত্তজনিত পরিমিতরূপ উত্তাপের সাহায্যে আমাদের পাকস্থলীমধ্যে গৃহীত খাদ্যদ্রব্য পরিপাক হ'য়ে আমাদের দেহের পুষ্টিসাধন করে। পরিমিতরূপ উত্তাপ অর্থে সাধারণতঃ আমরা বুঝি ৯৮'৪' ডিগ্রি। রোগে যখন কোনও ব্যক্তির শরীর অত্যন্ত ক্ষীণ ও দুর্ব্বল হয়, তখন তা'র দেহের সাধারণ বা পরিমিত উত্তাপ ৯৮'৪' ডিগ্রির নীচে ৯৫' ডিগ্রি পর্য্যন্ত হ'তে দেখা যায়। আবার কারুর দেহের সাধারণ উত্তাপ ৯৮'৪' ডিগ্রিরও উপর দেখা যায়। যাই হোক যে ব্যক্তির পরিমিত উত্তাপ (Normal heat) যেরূপ, তা'র অতিরিক্ত উত্তাপ দেহে সঞ্চিত হ'লেই বুঝ্‌তে হয় তা'র দেহের মধ্যে কোন প্রকার

ব্যাধির সঞ্চার র'য়েছে। আবার অনেক সময় এ'রকমও হয় যে দেহের ভিতরে বেশ জ্বর হ'য়েছে কিন্তু বাইরের চামড়ায় সেটা প্রকাশিত হ'চ্ছে না। এ'রকম জ্বরের নাম Internal fever বা আভ্যন্তরীণ জ্বর।

যে কোনও আগুন যখন খুব জ্ব'লে ওঠে, তখন যে বস্তুটাকে অবলম্বন ক'রে সেটা জ্ব'লতে থাকে সেই বস্তুটা পুড়ে ছাই হ'য়ে গেলেই সেই আগুনটা আপ্‌নি আপ্‌নি নিভে যায়। আবার আগুনটা যখন খুব জ্ব'লে উঠেছে, তখন যদি দমকল এসে জল দিতে থাকে তখন যে বস্তুটাতে আগুন ধ'রেছে সেটা রক্ষা হ'য়ে গেলেও যেতে পারে। পাটের গুদামে গ্যাস সঞ্চিত হ'য়ে অনেক সময় আপ্‌নি আপ্‌নি আগুন জ্ব'লে উঠে অগ্নিকাণ্ড হ'য়েছে, শোনা গেছে। ঠিক এইরূপে—পূর্ব্বে যেমন ব'লেছি—আমাদের দেহের ভিতর ষ্টীম্ বা গ্যাস্ সঞ্চিত হ'য়ে দেহের মধ্যে এক ভয়ানক আগুন, দাহ বা জ্বরের সৃষ্টি করে। সেই উত্তাপ পরিমিত উত্তাপ ৯৮·৪° ডিগ্রির অনেক উপর অর্থাৎ ১০৫°।১০৬°।১০৭° পর্য্যন্ত ওঠে এরূপ দেখা যায়। তখন রোগীদের দেহের ভিতর যে অশেষ রকমের যন্ত্র আছে, সে সব গুলো ঐ উত্তাপে পুড়তে থাকে। এই উত্তাপে বা আগুনে ক্ষুদ্রান্ত্র ও বৃহদন্ত্র-মধ্যে যখন মল দগ্ধ হয়, তখন তা'তে পেটে এমন শক্ত গুট্‌লের সৃষ্টি করে যেগুলো সহজে তলপেটের ড্রেনের ভিতর দিয়ে বাইরে বেরুতে চায় না এবং রোগীকে অশেষ কষ্ট দেয়, আর সেই পোড়া মল থেকে যে গ্যাস্ বহির্গত হয় সেটাও সমুদয় দেহের ভিতরটাকে বিষাক্ত করে। আবার যখন ঐ উত্তাপ মূত্রাশয় (kidney) অধিকার করে তখন মূত্ররোধ হয়, যখন ঐ তাপ ফুস্‌ফুস্ পোড়ায় তখন হয় নিউমোনিয়া, যখন গলদেশ আক্রমণ করে তখন হয় ডিপ্‌থিরিয়া, যখন মস্তিষ্ক আক্রমণ করে, তখন হয় টাইফয়েড্ এবং যখন ফুস্‌ফুস্ ও মস্তিষ্ক একত্রে আক্রমণ করে, তখন হয় টাইফো-নিউমোনিয়া। এইরূপে দেহ যন্ত্রের ভিন্ন ভিন্ন অংশে অতিরিক্ত উত্তাপ সঞ্চিত হ'য়ে ভিন্ন ভিন্ন রোগ সৃষ্টি করে আর সেই সমস্ত রোগকেই আমরা ভিন্ন ভিন্ন

নামে অভিহিত করি। এই থেকে প্রতিপন্ন হ'চ্ছে যে আমাদের দেহের অধিকাংশ রোগেরই এক মূলীভূত কারণ—দেহমধ্যে অতিরিক্ত উত্তাপ বা আগুনের উৎপত্তি। তাই **লুইকুনে** ও অন্যান্য স্বভাব-চিকিৎসকগণ বলেন—যাবতীয় রোগ একই কারণে উদ্ভূত হয়—যা'কে ইংরাজীতে Unity of Diseases নামে অভিহিত করা যায়।

অতএব দেখা যাচ্ছে যখন সব রোগেরই কারণ হ'ল উত্তাপ বা আগুন, তখন সব রোগই উপশম ক'রতে সক্ষম এই আগুনের শত্রু মাটী, জল ও হাওয়া,—কখনও বা একত্রে সমবেত শক্তিতে,—আর কখনও বা প্রত্যেকে পৃথক পৃথক ভাবে। মাটী ও জল একত্রে মিলিত হ'য়ে কাদার আকার ধারণ করে, আর হাওয়া তো সর্ব্বত্র বিরাজিত আছেই; তাই ঠাণ্ডা জলের বাথ্, ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজ্, ঠাণ্ডা কাদার ব্যাণ্ডেজ্ স্বভাব-চিকিৎসার প্রধান ঔষধ—এবং সর্ব্বরোগেই দেহের অভ্যন্তরে বা পাকস্থলীতে ঠাণ্ডা জল, ঠাণ্ডা ফল, ঠাণ্ডা ঘোল, ঠাণ্ডা দই, ঠাণ্ডা ফলের রসের প্রয়োগ-ব্যবস্থা। যেহেতু অসুখের সময় দেহের ভিতরেও তাপ বা আগুন এবং বাইরেও তাপ বা আগুন—তাই সে সময়ে ভিতরে ও বাইরে সব ঠাণ্ডা প্রয়োগের ব্যবস্থা। কিন্তু যখন আমাদের দেহ সহজ অবস্থায় থাকে—তখন আমরা দেহের ভিতরে ও বাইরে ঠাণ্ডা ও গরম পর্য্যায়ক্রমে দুইই প্রয়োগ করি। ঠাণ্ডা ও গরম প্রয়োগেও আমরা সম্পূর্ণ স্বভাবেরই অনুসরণ করি; যেমন এই পৃথিবী (যা'র মধ্যে আমরা বাস করি) দিনের বেলায় প্রায় বারো ঘণ্টা কাল থাকে উত্তাপ ও আলোর ভিতর, আর বাকী রাত্রের প্রায় বারো ঘণ্টা থাকে অন্ধকার ও শৈত্যের মধ্যে। স্বভাবের যাবতীয় গাছ পালাও পৃথিবীর সঙ্গে সঙ্গে প্রায় বারো ঘণ্টা থাকে উত্তাপ ও আলোর ভিতর, আর বাকী প্রায় বারো ঘণ্টা থাকে অন্ধকার ও শৈত্যের ভিতর। এইরূপ পর্য্যায়ক্রমে উত্তাপ ও শৈত্যের প্রয়োগে সর্ব্বত্রই—অর্থাৎ যেমন উদ্ভিদদেহে

তেমনই জীবদেহে—পরিমিত উত্তাপ (normal heat) সংরক্ষিত হয়। আমাদের দেহ সম্বন্ধেও সহজ অবস্থায় সেই জন্য আমরা প্রয়োগ করি পর্য্যায়ক্রমে ঠাণ্ডা ও গরম। যেমন আমরা ঠাণ্ডা জলে স্নান ক'রবার পরেই দেহে হয় লাগাই রৌদ্র, না হয় সেটাকে কাপড় দিয়ে ঢাকা দিয়ে তা'কে গরম করি অথবা গা র'গড়ে, মুছে (friction দিয়ে) গরম করি। আবার দেহের অভ্যন্তরে কি করি তা'ও দেখুন—পাকস্থলীতে প্রয়োগ করি একবার গরম ভাত, গরম লুচি, গরম তরকারী, গরম দুধ ইত্যাদি সবই গরম, আবার তা'র পরেই তার উপর যোগ দিই ঠাণ্ডা ফল, ঠাণ্ডা সরবৎ, ঠাণ্ডা জল। অতএব বেশ স্পষ্ট দেখা যাচ্ছে দেহের ভিতরেও দেবার ব্যবস্থা যেমন গরম ও ঠাণ্ডা খাদ্য পর্য্যায়ক্রমে, দেহের বাহিরেও প্রয়োগ ক'রবার ব্যবস্থা ঠাণ্ডা বাথ্ বা স্নান এবং গরম রৌদ্র ও হাওয়া পর্য্যায়ক্রমে। এই রকম alternate application of heat & cold **অর্থাৎ পর্য্যায়ক্রমে গরম ও ঠাণ্ডা প্রয়োগেই আমাদের এই দেহযন্ত্রটা সম্পূর্ণ কর্ম্মক্ষম অবস্থায় থেকে কাজ করে, আর আমাদের বাঁচিয়ে রাখে। অতএব এই ঠাণ্ডা ও গরমের সামঞ্জস্যই আমাদের স্বাস্থ্য, এবং এই ঠাণ্ডা ও গরমের অসামঞ্জস্যই আমাদের ব্যাধি, আর এই ঠাণ্ডা ও গরমের অসামঞ্জস্যকে সামঞ্জস্যে পরিণত করার নামই সেই ব্যাধির চিকিৎসা।**

এখন দেখা যাক—ভাত রান্নার ব্যাপারে আগুন বা উত্তাপ কি কাজ করে। যদি আগুন বা উত্তাপ কম হয়, ভাতগুলি আধসিদ্ধ হ'য়ে দরকচা মেরে অভক্ষ্য হয়,—আর যদি উত্তাপ বেশী হয় তাহ'লেও এঁকে পুড়ে ভোজনের অযোগ্য হয়। তেমনি আমাদের উদরের মধ্যে যদি জঠরাগ্নির অভাব

হয় বা স্বল্পতা হয়, তন্মধ্যে প্রযুক্ত খাদ্যদ্রব্য পরিপাক না হ'য়ে অজীর্ণরোগ আনে, আবার যদি আমরা অতিরিক্ত খাদ্য খাই, সেটা হজম না হ'য়ে দেহের মধ্যে প'চে যায়, আর তা' থেকে দূষিত ষ্টীম্ (Fermentation) বেরিয়ে দেহের মধ্যস্থ ভিন্ন ভিন্ন যন্ত্রে দাহের সৃষ্টি ক'রে নানা প্রকার ব্যাধি উৎপন্ন করে। এইরূপে দেখা যায় জঠরাগ্নি বা পিত্ত ব'লে যে উত্তাপ-সৃজনকারী পদার্থ আমাদের পাকস্থলীতে আছে—তা' ছাড়া অতিরিক্ত আহারের ফলে তজ্জনিত আর একটা আগুন বা উত্তাপের সৃষ্টি দেহমধ্যে হ'য়ে থাকে। যেমন অসাবধানে আগুন ব্যবহার ক'র্‌লে বা অন্য কোনও দৈব কারণে আগুন উৎপন্ন হ'য়ে বাড়ী ঘর পুড়ে ছাই হ'য়ে যায় এবং সে সমস্ত বাড়ী ঘর আর বাসের উপযোগী অবস্থায় থাকে না—আমরাও যদি আহার সম্বন্ধে অসাবধান হ'য়ে অতিরিক্ত আহার করি, তা'হলে দাঁড়ায় এই যে সেই অতিরিক্ত আহারের ফলে আমাদের উদর মধ্যে এক অতিরিক্ত গ্যাস বা উত্তাপের সৃষ্টি হ'য়ে আমাদের দেহটাকে ভিতর থেকে এমন ভাবে পোড়া'তে থাকে যে সেই আগুনকে কোনরূপ বৈজ্ঞানিক উপায়ে নেভা'তে না পার্‌লে, সেই আগুন দেহের ভিতর থেকে আমাদের পুড়িয়ে পুড়িয়ে অবশেষে মৃত্যুর কারণ হয়। তাহ'লেই দেখা গেল মানুষের কাপড়চোপড়ে হঠাৎ আগুন লেগেও যেমন মানুষ বাইরে থেকে পুড়ে মরে, অতিরিক্ত আহারের দোষে দেহের ভিতরে আগুন ধ'রেও মানুষ তেমনি ছট্‌ফট্‌ ক'রে ভিতরে ভিতরে পুড়ে মর্‌তে পারে। অতএব শরীরের বাইরে আগুনের সম্বন্ধে যেমন বিশেষরূপ সাবধানতার প্রয়োজন হয়, অতিরিক্ত আহার বা অখাদ্য, কুখাদ্য আহারের ফলে যা'তে শরীরের ভিতরে গ্যাস্ জমে আগুন না ধরে সে বিষয়েও বিশেষ সাবধান হওয়া আমাদের সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য।

ইতিপূর্ব্বে অনেকবার বলেছি ক্ষিত্যপ্‌তেজ্ ইত্যাদি পাঁচটা উপাদানের মধ্যে **মাটী, জল, হাওয়া এই তিনটা**

উপাদান চতুর্থ উপাদান তেজ বা উত্তাপকে দমন ক'রতে পারে। আমাদের দেহের মধ্যে যাবতীয় রোগের উৎপত্তির কারণ আমাদের দেহমধ্যে সঞ্চিত অতিরিক্ত গ্যাস্ (Fermentation) উত্তাপ বা তেজ—যা'কে আমরা জ্বর নামে অভিহিত করি। পরিমিতরূপ উত্তাপ নিশ্চয়ই শরীররক্ষার জন্যে প্রয়োজন; দেহাভ্যন্তরে পরিমিতরূপ উত্তাপের ফলেই আমাদের উদরস্থ খাদ্যদ্রব্য পরিপাক হয়, পরিমিত উত্তাপে উত্তপ্ত রক্ত শরীরমধ্যে শিরায় শিরায় চলাচল ক'রে আমাদের দেহের যন্ত্র সকলকে সবল ও কার্য্যক্ষম অবস্থায় রক্ষা করে। কিন্তু সেই উত্তাপের স্বল্পতাও যেমন দেহের পক্ষে অনিষ্টকর—তা'র আধিক্য বা আতিশয্যও তেমনই বিপজ্জনক। **দেহাভ্যন্তরে উত্তাপের আধিক্যের নামই জ্বর। লুই কুনে বলেন যেখানেই ব্যাধি সেখানেই জ্বর, যেখানেই জ্বর সেইখানেই ব্যাধি। জ্বর ছাড়া রোগ নাই. রোগ ছাড়া জ্বর নাই।** এই যে তৃতীয় উপাদান তেজ বা উত্তাপের আধিক্য অর্থাৎ জ্বর—এই জ্বরকে দমন ক'র্‌তে পারে—**মাটী জল, আর হাওয়া**—অর্থাৎ প্রথম, দ্বিতীয় ও চতুর্থ উপাদান **ক্ষিতি, অপ্ ও মরুৎ।** যত বড় অগ্নিকাণ্ডই হোক্ না কেন—তাকে শীঘ্র দমন ক'র্‌তে পারে জল, আর পারে মাটী—যদি প্রচুর পরিমাণে মাটী আগুনের উপর চাপা দেওয়া যায়। আর যদি ছোটখাট আগুন হয়, শীঘ্র তা'কে নেভাতে পারে হাওয়া। এখন দেখা গেল,—মাটী, জল ও হাওয়া এই তিনটা উপাদানেরই আগুন নেভা'বার শক্তি আছে—অর্থাৎ এই তিনটা উপাদান তৃতীয় উপাদান আগুন বা উত্তাপের শত্রু। এখন ভেবে দেখুন একমাত্র জলই যদি বড় বড় অগ্নিকাণ্ডকে প্রশমিত ক'রতে সক্ষম হয়, তখন সেই জল

আমাদের দেহাভ্যন্তরস্থ সামান্য উত্তাপ বা আগুনকে নেভা'তে সক্ষম না হ'বে কেন। যে জিনিসটা একটা প্রকাণ্ড আগুনকে নেভা'তে সক্ষম সেটা একটা শারীরিক উত্তাপকেও উপশম ক'রতে সক্ষম—সে সম্বন্ধে সন্দেহ করবার কিছুমাত্র কারণ থাকতে পারে না। অতএব বাইরের বড় আগুন নেভা'তে যে জল সক্ষম, মানবদেহের সামান্য আগুন নেভা'তেও সেই জলই সক্ষম। তবে সেই জল ব্যবহারের বিষয়ে একটু বিশেষরূপ কৌশলের প্রয়োজন। শরীরের পরিমিত উত্তাপ বজায় রেখে কেবলমাত্র অতিরিক্ত উত্তাপকে উপশম ক'রতে হ'লে— যদিও একমাত্র জলই তা'র ঔষধ,—কিন্তু সেই জল যেমন তেমন ভাবে প্রয়োগ ক'রলে চলবে না। উপযুক্ত বিধানে সেই জল ব্যবহার ক'রলেই আমরা আশানুরূপ ফল পেতে পারি। এই জল কি প্রকারে ব্যবহার ক'রলে আমরা উপযুক্ত ফল পাই সেই উপায় উদ্ভাবনকল্পে **লুই কুনে, এ জুষ্ট** ও **লিণ্ডলেয়ার** প্রভৃতি মহাত্মাগণ যে যে পন্থা আবিষ্কার ক'রেছেন সেই সেই পন্থাই সর্ব্বাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ পন্থা ব'লে আমাদের মনে হয়।

দেহের পরিমিত উত্তাপ বজায় রেখে, অতিরিক্ত অপরিমিত উত্তাপ উপশমিত ক'রবার জন্য **লুই কুনে** দুই রকম শীতল জলে স্নানের ব্যবস্থা ক'রেছেন। একটার নাম হিপ্-বাথ (Hip bath) আর একটার নাম সিজ্-বাথ্ (Sitz-bath)। এ ছাড়া আর এক রকম ঠাণ্ডা বাথের কথাও **লুই কুনে** ব্যবস্থা ক'রেছেন তা'র নাম mud-bath অর্থাৎ কাদার প্রলেপ। হিপ্ বাথ্ ও সিজ্‌বাথে শুধুই ঠাণ্ডা জল ব্যবহার হয়। মাটীর প্রলেপ বা মাড্ বাথে—তিনটি জিনিস অর্থাৎ মাটী, জল ও হাওয়া একত্রে কাজ করে। মনে করুন, আপনার দেহে কোথাও একটা ফোড়া হয়েছে। ফোড়া হ'য়েছে এ কথার অর্থ সেই স্থানে কতকটা আগুন বা উত্তাপের বৃদ্ধি হ'য়েছে। এখন সেই উত্তাপকে নেভা'তে যদি উত্তাপ বা আগুনের তিনটা শত্রু—মাটী, জল ও হাওয়া

একত্রিত হ'য়ে ঠাণ্ডা কাদার আকারে তা'র বিরুদ্ধে যুদ্ধে প্রবৃত্ত হয়, সে আগুন নিশ্চয়ই নিভে যাবে। তাই ফোড়ার উপর কাদার প্রলেপ ফোড়ার একটী প্রধান ঔষধ। যে কোন ফোড়া, বিষ ফোড়া, সাধারণ ফোড়া এমন কি কারবাঙ্কল্ পর্য্যন্ত এই মাটীর প্রলেপ বা জলের ব্যাণ্ডেজে সারে। মাটীর ব্যাণ্ডেজ্ দিতে দিতে যখন ফোড়া ফেটে মুখ হ'য়ে যায়—তখনও তা'র পক্ষে মাটীর প্রলেপ বা কেবলমাত্র ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজ অতি উৎকৃষ্ট ও নির্দ্দোষ ঔষধ। তাই দেখা যায় এইরূপ ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজ্ বা কাদার ব্যাণ্ডেজ্ তলপেটে দিলে দারুণ জ্বর এমন কি নিউমোনিয়া ও টাইফয়েড্ পর্য্যন্ত সেরে যায়, সাধারণ সামান্য জ্বরের তো কথাই নাই। এ' বিষয়ে আমরা নিজে নিজে পরীক্ষা ক'রে কি আশ্চর্য্যরূপ ফল পেয়েছি তা'র প্রত্যক্ষ প্রমাণ ঃ—

আমার হাতে প্রথম নিউমোনিয়া রোগীর সাত দিনে আরোগ্যলাভ। আমার ভাগিনেয়ের পুত্র, নাম বিষ্ণুপদ মুখোপাধ্যায় বয়স এখন ২৪ বৎসর। ২৯শে জানুয়ারী (১৯২৪) সে ভীষণ নিউমোনিয়া রোগে আক্রান্ত হয়। তা'র ফলে তা'র শরীরের উত্তাপ ১০৫° পর্য্যন্ত ওঠে এবং ডান দিকের ফুসফুস ফুলে তা'তে দারুণ বেদনা অনুভূত হয়। এক একবার শুষ্ক কঠিন কাশির বেগের সঙ্গে ভয়ানক যাতনায় সে ছট্‌ফট ক'রতে থাকে। আমরা তা'র চিকিৎসা কর্‌লুম কি রকম—আর কেমন ক'রে সাত দিনের মধ্যে তার এই দারুণ নিউমোনিয়া রোগ সেরে গেল—শুন্‌লে বিস্মিত হবেন।

রোগীর অসুখ নিউমোনিয়া, ১০৫° ডিগ্রি জ্বর—ডানদিকের ফুস্‌ফুসে অসহ্য বেদনা ও যন্ত্রণা। সকলেরই ধারণা এই নিউমোনিয়া একটী দারুণ ব্যাধি—ঠাণ্ডা বা শৈত্য থেকে এর উৎপত্তি এবং সেইজন্য রোগীকে যত গরমে রাখতে পারা যায় ততই রোগীর পক্ষে মঙ্গল।

লুকুনে এই রোগের উৎপত্তির কারণ যা' নির্দ্দেশ করেন তা'

সাধারণ লোকের উল্লিখিত ধারণার ঠিক বিপরীত। তিনি বলেন অন্যান্য যাবতীয় জ্বরের ন্যায় নিউমোনিয়া এক প্রকার জ্বর। অন্য জ্বরের কারণ যে অতিরিক্ত শারীরিক উত্তাপ, নিউমোনিয়া জ্বরেরও কারণ সেই অতিরিক্ত শরীরিক উত্তাপ। এই যে অতিরিক্ত উত্তাপ কেমন ক'রে শরীরমধ্যে উদ্ভূত হয় সে সম্বন্ধে **লুইকুনে** নিম্নলিখিতরূপ বর্ণনা ক'রেছেন :—

আমরা যে সকল খাদ্য খাই তা' যদি পরিমিত হয়,—শারীরিক নানারূপ প্রক্রিয়া ও জঠরাগ্নি বা পিত্তের সাহায্যে আমাদের পাকস্থলীর মধ্যে সেগুলো পরিপাক হ'তে থাকে। খাদ্য যদি পরিমিত হয়, আর সেটা সহজে পরিপাক হয়, তা' থেকে যে উত্তাপের সৃজন হয়, সেইটাই পরিমিত উত্তাপ, আর সেই উত্তাপ আমাদের শরীরকে সর্ব্বপ্রকারে রক্ষা ও পালন করে। কিন্তু যে সমস্ত খাদ্য আমরা খাই, সেটা যদি অতিরিক্ত হয়, বা কুখাদ্য বা অখাদ্য হয়, সেটা ঠিক পরিপাক না হ'য়ে পাকস্থলীর মধ্যে জমা হ'য়ে প'চতে আরম্ভ করে। বোধ হয় সকলেই অবগত আছেন যখনই কোনও জিনিস পচে, সেই পচা জিনিস থেকে একটা উত্তপ্ত গ্যাস্ বা ষ্টীমের সৃষ্টি হয়। আমাদের উদরাভ্যন্তরে নিক্ষিপ্ত অতিরিক্ত খাদ্য বা কুখাদ্যও যখন প'চতে থাকে তখন তা' থেকে ঐরূপ একটা গ্যাস্ বা ষ্টীম উঠ্‌তে থাকে। এই গ্যাস্ বা ষ্টীম অত্যন্ত গরম পদার্থ। এই গরম ষ্টীম্ বা গ্যাস্ শরীর মধ্যে ক্রমশঃ সঞ্চিত হ'য়ে এত অধিক পরিমাণে জমা হয়ে যায় যে, তা'তে শরীরের ভিতর থেকে বাহিরের চামড়া পর্য্যন্ত উত্তপ্ত হ'য়ে উঠে। এইরূপে পাকস্থলী ও তলপেটে ষ্টীমের উৎপত্তির নামই জ্বর। এই ষ্টীম দেহমধ্যে যখন সঞ্চিত হয় তখন সেটা দেহাভ্যন্তরে ছোটাছুটী ক'রে স্বাভাবিক গতিতে দেহের বাহিরে চ'লে যাবার চেষ্টা করে। এই ষ্টীমের কতকটা বা অধোগামী হয়, আর কতকটা বা উর্দ্ধগামী হয়। এই ষ্টীম উর্দ্ধগামী হ'য়ে যখন ফুস্‌ফুস্‌কে আক্রমণ করে তখন ফুস্‌ফুসের আক্রান্ত স্থান স্ফীত হয় অর্থাৎ ফুস্‌ফুসের সেই সেই অংশ ফুলে ওঠে ও

সেখানে দারুণ যন্ত্রণা অনুভূত হ'তে থাকে। যখন ডান দিকের ফুস্‌ফুস্‌ আক্রান্ত হয় তখন হয় Pneumonia of the right lungs যখন বাম দিক্‌কার ফুস্‌ফুস্‌ আক্রান্ত হয় তখন হয় Pneumonia of the left lungs, আর যখন উভয় দিক আক্রান্ত হয় তখন হয় ডবল নিউমোনিয়া। এই ডবল নিউমোনিয়াই সব চেয়ে ভয়ানক। ফুস্‌ফুস্‌ আক্রান্ত হ'য়ে যখন সেটা ফুলে ওঠে, তখন রোগীর দেহ অত্যন্ত গরম হ'য়ে ওঠে এবং ভিতরে বাহিরে সে দারুণ দাহ ও প্রবল পিপাসা অনুভব করে। রোগী মিনিটে মিনিটে জল পান ক'রতে চায়। তাই যখন কোনও রোগী অনবরত পিপাসায় ছট্‌ফট্‌ ক'রতে থাকে তখনই বুঝতে হয় তা'র শরীরের অভ্যন্তরে দারুণ উত্তাপ বা জ্বরের সৃষ্টি হ'য়েছে।

আমার আত্মীয় এই রোগীটীর যখন ১০৫° ডিগ্রি জ্বর ও তা'র সঙ্গে ডান দিককার ফুস্‌ফুসে নিউমোনিয়ার আক্রমণ বোঝা গেল তখন আমি **লুইকুনের** মতে তা'র চিকিৎসা করাই যুক্তিযুক্ত মনে করলুম। **লুইকুনের** মতে যেখানেই উত্তাপ বা জ্বর সেইখানেই ঠাণ্ডা জল ও কাদা তা'র ঔষধ। যেখানেই স্ফীতি বা স্ফোটক—সেখানেই ঠাণ্ডা জল আর কাদাই তার অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ। কারণ স্ফীতি বা ফোলা অর্থে সেই স্থানে অগ্নি বা উত্তাপের সঞ্চার। আর পূর্ব্বেই বলেছি উত্তাপ বা আগুনের শত্রু বা ঔষধ—জল, মাটী ও হাওয়া। এই ধারণার বশবর্ত্তী হ'য়ে প্রথম চিকিৎসারম্ভে আমরা রোগীকে বাথ্‌টবের মধ্যে ঠাণ্ডা জলে (অর্থাৎ যে জল কলে পাওয়া যায় সেই জলে—তখন জানুয়ারী মাসের শেষ ভাগ) ৩০ মিনিট কাল—স্পাইন বাথ (spine-bath) দিয়ে তারপর মাথা থেকে সর্ব্বাঙ্গ ঠাণ্ডা জলে ধুয়ে দিলুম। এই বাথের পরই জল থেকে তুলে মুছে রোগীর গায়ে একটা গরম কাপড় দিয়ে শুইয়ে দেবার কিছুক্ষণ পরেই রোগীর বুকের সর্দ্দি তরল হয়ে উঠতে সুরু হ'ল, আর দেখা গেল তখন তার শরীরের উত্তাপ ৯৯° ডিগ্রিতে

নেমে গেছে। এইরূপ ৯৯° ডিগ্রি উত্তাপ ৪।৫ ঘণ্টা চ'লতে লাগ্‌লো। রোগীও বেশ আরাম অনুভব ক'র্‌তে লাগ্‌লো। তা'র পর নিউমোনিয়া রোগীর ফুস্‌ফুস্‌ যখন ফুলে ব্যথা হ'য়েছে তখন সেখানেও উত্তাপ বা আগুনের সৃষ্টি হ'য়েছে—এই কারণে রোগীর বুকের উপর মধ্যে মধ্যে কিছুক্ষণ ধ'রে ঠাণ্ডা জলের পটী দিতে লাগ্‌লুম। এই রকম ঠাণ্ডা জল প্রয়োগে রোগী আশাতীতরূপ সুস্থতা বোধ ক'র্‌তে লাগ্‌লো। চিকিৎসার প্রথম দিন বিকালে রোগীর জ্বর ১০১ ডিগ্রিতে উঠে রাত্রি নাগাদ আবার ১০৩॥ ডিগ্রি পর্য্যন্ত হ'ল। সমস্ত দিন তা'র তলপেটে ঠাণ্ডা জলের পটী দেওয়া চ'লতে লাগলো। রাত্রে যখন বুকের টান বাড়লো ও ঘন ঘন নিঃশ্বাস বইতে লাগ্‌লো—তখন কুড়ি মিনিট ব্যাপী সিজ্‌-বাথ (Sitz-bath অর্থাৎ লিঙ্গস্নান) করা'বার পরই রোগী যে ঘুমিয়ে প'ড়লো—সেই ঘুম ভাঙ্গলো একেবারে ৫।৬ ঘণ্টা পরে ভোর বেলায়। রোগী নিদ্রিত হ'বার পূর্ব্বে, সিজ্‌বাথের পরে প্রতিদিন রাত্রে তা'র তলপেটে আধ-ইঞ্চি পুরু ক'রে কাদার ব্যাণ্ডেজ্‌ দিয়ে রাখতুম। সকাল বেলা দেখা যেত যে সেই তরল মাটীটা তলপেটের উত্তাপে শুকিয়ে ফেটে চৌচির হ'য়ে গেছে—আর রোগীর দেহের উত্তাপ ৯৯° ডিগ্রিতে নেমেছে এবং রোগী রীতিমত আরাম বোধ ক'রছে। দ্বিতীয় দিন এই যে শারীরিক উত্তাপ ৯৯° ডিগ্রিতে নেমেছে—সকালে দেখা গেল—সেই একই রকম তাপ সমস্ত দিনই চ'ল্‌তে লাগলো। দ্বিতীয় দিনে রোগী এত দুর্ব্বল হ'য়ে গেল যে তা'কে তুলে বাথ্‌ টবে বসান অসম্ভব হ'ল। তখন তা'র তলপেটে মধ্যে মধ্যে কেবল জল ন্যাকড়ার ব্যাণ্ডেজ্‌ দেওয়া চ'ল্‌তে লাগল। তাইতে সমস্ত দিন রোগী বেশ সুস্থ রইল। আবার সন্ধ্যার পর থেকে যেমন উত্তাপ বাড়তে সুরু হ'ল, তৎক্ষণাৎ ২০ মিনিট ব্যাপী সিজ্‌-বাথ্‌ (Sitz-bath) তা'কে ঘুম পাড়িয়ে দিলে। সেই

ঘুম স্থায়ী হ'ল ৫।৬ ঘণ্টা। সিজ-বাথের পরই পূর্ব্বদিনের মত তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ্ দেওয়া হ'ল।

এই দুই দিন কেবল ডাবের জল, কমলালেবু, আর ঠাণ্ডা জল পথ্য দেওয়া হয়। তৃতীয় ও চতুর্থ দিন ঠিক এক ভাবেই কাটল। পঞ্চম দিন হ'তে রোগীর অবস্থার ক্রমশঃ অধিক উন্নতি হ'তে লাগ্‌লো। দাস্ত পরিষ্কার হ'য়ে গেল এবং খুব সর্দ্দি উঠে যেতে লাগলো। দু'বার দাস্ত পরিষ্কার হ'য়ে গেলে আরও অবস্থার উন্নতি দেখা গেল। ছয় দিনের দিন ষ্টীম্ বাথ্ দিয়ে রোগীকে বেশ ঘামিয়ে দেবার পর ৪।৫ মিনিট ঠাণ্ডা জলে স্পাইনবাথ্ দেওয়া হয়। তাইতে শরীরের উত্তাপ ৯৮° ডিগ্রিতে নেমে আসে। চতুর্থ ও পঞ্চম দিন থেকে রোগী ক্ষুধা বোধ করায় তা'কে পেঁপে, শাঁক আলু ইত্যাদি ফল অল্প অল্প পরিমাণে দেওয়া হয়। ষষ্ঠ দিন রাত্রে পুনরায় সিজ্-বাথ্ ও মাটীর ব্যাণ্ডেজ্ দিয়ে রাখা হয়। সপ্তম দিন সকালে দেখা যায় জ্বর ৯৭°৫ ডিগ্রিতে নেমেছে। তারপর আর জ্বর হয়নি, এবং রোগী সেই থেকে একেবারে সম্পূর্ণরূপে সেরে গেল।

এই রকমে একটা দারুণ নিউমোনিয়া-রোগী সাত দিন মাত্র সময়ে কেবল জল ও মাটীর সাহায্যে, বিশেষ কোনও কষ্ট না পেয়ে সেরে গেল—এটা না দেখলে অনেকেই বিশ্বাস ক'রতে পারবেন না। দশ দিনের দিন তা'কে অন্ন পথ্য দেওয়া হয়। এই যে সাত দিন সে রোগ ভোগ ক'রেছে—এর মধ্যে তা'র সঙ্গে একদিনও কোন ব্যক্তিকে রাত্রি জাগ্‌তে হয়নি। এই রোগ আরোগ্যের পর থেকে সে এখন সম্পূর্ণ সুস্থ অবস্থায় পড়াশুনা ক'রছে। এই রকমে নিউমোনিয়া রোগ আরোগ্য হওয়ায় সম্পূর্ণ প্রমাণিত হ'চ্ছে যে জ্বর মাত্রেই দেহে অতিরিক্ত উত্তাপ বা অগ্নির সঞ্চার; আর তা'কে তাড়া'বার ব্রহ্মাস্ত্র হচ্ছে 'আগুনের শত্রু জল, মাটী ও হাওয়ার প্রয়োগ। এই হাওয়ার জন্যে, পৌষ মাস হ'লেও এই রোগীর চিকিৎসার সময়ে ও পরে তা'র ঘরের সমস্ত জানালা দিবা রাত্রি খুলে রাখা হ'ত।

লুইকুনে ও তৎসঙ্গে **এ, জুষ্ট** বলেন, যেমন নিউমোনিয়া রোগে জল, মাটী ও হাওয়াই ঔষধ,—টাইফয়েডেও তাই, বসন্তেও তাই এবং অন্যান্য যাবতীয় জ্বরেও তাই। তবে এই সব কঠিন রোগে যিনি এইরূপ চিকিৎসা করবেন তাঁর নিজের বিশেষরূপ অভিজ্ঞতার প্রয়োজন। **লুইকুনে** টাইফয়েড্ রোগ ছয় সাত দিনে, বসন্ত কয়েক ঘণ্টায়, প্রসবান্তে যে Puerperal fever অর্থাৎ দারুণ সুতিকা জ্বর তাও ৩।৪ দিনে সারিয়েছেন।

এখন মোটামুটী এই কথা বোঝা গেল যে যেখানেই দেহের মধ্যে জ্বর বা অতিরিক্ত উত্তাপের সঞ্চার হয়, সেই স্থানেই খুব সোজা ঔষধ হচ্ছে জল, মাটী আর হাওয়া—যার জন্যে ডাক্তারখানার বিলের চার্জ্জ দিতে হয় না,—অথবা ইনজেক্সন দিয়ে গা, হাত, পা ফুঁড়ে দেহের মধ্যে একটা নূতন বিষ প্রয়োগ ক'রতে হয় না।

নিউমোনিয়া রোগে ঠাণ্ডা জল কিরূপ কার্য্যকরী তার প্রমাণ Dr. Ruddockএর পুস্তকের নিম্নলিখিত অংশ হতে জানতে পারবেন।

Dr. Niemeyer says—"In all cases I cover the chest of the Pneumonia patient, and the affected side in particular, with cloth which has been dipped in cold water and well wrung out. The compresses must be removed every five minutes. Unpleasant as this procedure is, in all cases, yet even, after a few hours the patients assure me, they feel great relief. The pain dyspnœa and often the frequency of the pulse are reduced. Sometimes the temperature goes down an entire degree."

আজ কাল দেখতে পাওয়া যায় যে যাঁ'রা বেশ বিচক্ষণ ও বহুদিনের অভিজ্ঞ এলোপ্যাথ ডাক্তার—তাঁ'রা টাইফয়েড্ জ্বরে রোগীকে নামমাত্র ঔষধ দিয়ে কেবল জলের প্রয়োগের দ্বারাই এই রোগ আরোগ্য করেন। আমার ধারণা তাঁ'রা যে কোনও ব্যাধিতে স্বভাব-চিকিৎসার প্রথামতে বাথ্ দেবার ব্যবস্থা ক'রলে যে আশাতীত ফল পেতে পারেন, তা'তে সন্দেহমাত্র নাই।

নবম পরিচ্ছেদ।

মানব-দেহের সহিত হাওয়া বা মরুতের সম্বন্ধ।

যেমন দেহের ভিতরে পাকস্থলীর খাদ্য—ফল, মূল, শস্য (ক্ষিতিজ পদার্থ)—তেম্‌নি দেহাভ্যন্তরস্থ ফুস্‌ফুসের খাদ্য—অবিরাম গতিতে হাওয়া,—যে হাওয়া আমাদের দেহের মধ্যে—ফুস্‌ফুসের ভিতরে প্রবেশ করে নিঃশ্বাস-রূপে, আবার সেখানে গিয়ে,—সেখানকার যাবতীয় দূষিত পদার্থকে পরিষ্কৃত ক'রে—নির্গত হয় প্রশ্বাসরূপে। বরং পাকস্থলীর খাদ্য ২।১ দিন না হ'লেও জীব বাঁচে, কিন্তু হাওয়া বন্ধ হ'লে পাঁচ মিনিটও বাঁচে না। তাই আমাদের দেহের ভিতরে ও বাহিরে অফুরন্ত হাওয়ার ব্যবস্থা ক'রেছেন ভগবান।

এই হাওয়া জিনিসটার গন্ধ বহন কর্‌বার শক্তি অদ্ভুত। কি সুগন্ধ আর কি দুর্গন্ধ—দুয়েরই সঙ্গে কত চট্‌পট্‌ মিশে যেতে পারে এই হাওয়া, তা' ভাব্‌লে বিস্মিত হ'তে হয়। কোথায় কে তফাতে বেশ মশলাযুক্ত সুগন্ধ তরকারি রাঁধ্‌ছে, চট্‌ ক'রে তা'কে ব'য়ে নিয়ে এসে, নাকে পৌঁছে দেয় হাওয়া। আবার কোথায় রাস্তা দিয়ে নিকারীর মেয়ে ব'য়ে নিয়ে যাচ্ছে মাথায় ক'রে দুর্গন্ধ শুঁট্‌কি মাছ,—অম্‌নি এই হাওয়া সেই মাছের দুর্গন্ধ ব'য়ে নিয়ে তৎক্ষণাৎ নাকের মধ্যে পৌঁছে দেয়। তাই হাওয়ার আর একটি নাম গন্ধবহ্‌। সুগন্ধ—হাওয়ার সঙ্গে মিশে যেমন আমাদের সুখের কারণ হ'য়ে মনকে প্রফুল্ল করে ও দেহকে সুস্থ করে,—দুর্গন্ধ তেমনই হাওয়ার সঙ্গে চকিতের ন্যায় মিশে আমাদের দেহে রোগের সঞ্চার ক'রে দেহকে ব্যাধিগ্রস্ত করে। তাই দুর্গন্ধযুক্ত স্থান রোগের আকর হিসাবে

পরিত্যজ্য। তাই বাড়ীতে বা পাড়ায় কলেরা, বসন্ত, প্লেগ প্রভৃতি সংক্রামক ব্যাধির গ্যাস্ হাওয়ার সঙ্গে মিশে অনবরত নিঃশ্বাসের সঙ্গে শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হ'য়ে অন্য লোকের দেহেও সেই ব্যাধির সঞ্চার করে। তাই আমরা সহরের নানা দুর্গন্ধে দূষিত হাওয়া ত্যাগ ক'রে স্বাস্থ্যের জন্য পলায়ন করি সুদূর দেশ দেশান্তরে,—নির্দ্দোষ হাওয়ার অনুসন্ধানে।

ভগবানের আশ্চর্য্য কৌশলে যেমন দূষিত হাওয়া প্রবেশ করে নিঃশ্বাসের সঙ্গে,—তেমনই সেটা বহির্গত হ'য়ে যায় অধিকাংশই প্রশ্বাসের সঙ্গে। কিন্তু যা'দের দেহের মধ্যে পূর্ব্বের সঞ্চিত দূষিত পদার্থ—(morbid matter) বর্ত্তমান থাকে, তা'দের সেই দূষিত পদার্থের সঙ্গে এইরূপ দুর্গন্ধ হাওয়া মিশে যায় এমনই ভাবে—ঠিক যেমন আগুনের সংস্রবে এসে জ্ব'লে ওঠে বারুদ। আর তা'রও ফলে অনেক সময় দেহে উৎপন্ন হয়—ভীষণ ভীষণ ব্যাধি।

অতএব দেখা গেল—যে হাওয়া না হ'লে আমরা একদণ্ডও বাঁচি না—সেই হাওয়াই দূষিত গ্যাস বহন ক'রে—আমাদের দেহে সৃষ্টি করে নানা প্রকার সংক্রামক ব্যাধি যথা—ম্যালেরিয়া, বসন্ত, কলেরা, প্লেগ, ইত্যাদি। অতএব বিশুদ্ধ হাওয়ার মধ্যে যা'তে আমরা বাস ক'রতে পারি এবং বিশুদ্ধ হাওয়া সেবন ক'র্‌তে পারি—আমাদের উচিত সর্ব্বতোভাবে সেইরূপ ব্যবস্থা করা।

হাওয়া প্রবেশ কর্‌বার দ্বার আমাদের দেহের মধ্যে অনেক। তার মধ্যে প্রধান আমাদের নাসিকা বা নাক আর আংশিকরূপে মুখ,—এ' ছাড়া দেহের উপরস্থিত চামড়ার মধ্যে অসংখ্য লোমকূপ। চামড়ার মধ্যে লোমকূপের সাহায্যে আমরা অনুভব করি হাওয়ার স্পর্শ। নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের জন্য প্রধান দ্বার আমাদের নাসিকা এবং খাদ্যদ্রব্যের প্রবেশদ্বার মুখবিবর। তাই নাসিকা ভিন্ন মুখের ভিতর দিয়ে শ্বাস প্রশ্বাস টানে যে ব্যক্তি—প্রায়ই দেখা যায় তা'র দেহের মধ্যে ফুস্‌ফুস্-সংক্রান্ত এমন

কোনও গোলযোগ আছে—যেটা ভবিষ্যতে দারুণ ব্যাধিতে পরিণত হ'তে পারে। তাই **লুইকুনে** বলেন—যে ব্যক্তির নিঃশ্বাস নাক দিয়ে না চ'লে মুখ দিয়ে চলে তাকে ভবিষ্যতের জন্য সাবধান হ'তে। সব রকম বাথ্ রীতিমত নিলে শ্বাস প্রশ্বাসের যন্ত্রের বিকৃতি দূর হয়,—আর স্বাভাবিক গতিতে নাক দিয়ে নিঃশ্বাস বইতে থাকে এবং ভবিষ্যতে Tuberculosis (ক্ষয়রোগ) ইত্যাদি কঠিন রোগ আক্রমণ ক'র্‌তে পারে না। **লুইকুনে** আরও বলেন তাঁর কথিত প্রথামতে যে ব্যক্তি প্রত্যহ বাথ্ নিতে থাকেন তাঁর স্থানান্তরে হাওয়া বদ্‌লাতে (অর্থাৎ changeএ) যাওয়ার দরকার হয় না। তিনি যেখানেই থাকুন না কেন—বাথের ফলে সর্ব্বত্রই সুস্থদেহে কাল কাটা'তে পারেন।

এই মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস লওয়ার প্রসঙ্গে **লুইকুনে** ব'লেছেন—দীর্ঘজীবি বৃদ্ধ ব্যক্তিরা কেহই মুখ দিয়ে শ্বাস প্রশ্বাস লন না। তাই দেখতে পাওয়া যায় যাঁরা বয়সে বৃদ্ধ হয়েছেন তাঁদের মধ্যে কেহ 'হাঁ' ক'রে মুখ দিয়ে শ্বাস প্রশ্বাস ল'ন না। তাঁদের মুখের উপর ও নীচের ঠোঁট সর্ব্বদা বন্ধ থাকে,—আর তাঁরা কেবলমাত্র নাক দিয়েই শ্বাস প্রশ্বাস টানেন ও ফেলেন। যাঁরা মুখ দিয়ে নিঃশ্বাস টানেন তাঁরা প্রায় বার্দ্ধক্যে উপনীত হবার পূর্ব্বেই ইহলোক থেকে অবসর গ্রহণ করেন।

লুইকুনে বলেছেন, এমন অনেক রোগ আছে যা কেবলমাত্র কি শীত, কি গ্রীষ্ম সব ঋতুতেই জানালা খুলে মুক্ত হাওয়ায় নিদ্রা যাওয়ার ফলে সেরে যায়। বিশুদ্ধ হাওয়াও বিশুদ্ধ জলের মত আমাদের দেহের পক্ষে বিশেষ উপকারী। অনেক সময় দেখা গেছে গঙ্গাযাত্রার জন্য তীরস্থ করা হয়েছে এমন মুমূর্ষু রোগী—গঙ্গার ধারের মুক্ত হাওয়ায় গিয়ে রোগ নির্ম্মুক্ত হয়ে পুনরায় বাড়ী ফিরে এসেছে।

অনেক সময় এমনও দেখা যায়—বিষধর সর্পকে লাঠির আঘাতে হত্যা

ক'রে হাওয়ায় ফেলে রাখলে সাপটা আবার বেঁচে ওঠে। তাই পাড়াগাঁয়ে সাপ মেরে তা'কে ফেলে না দিয়ে পুড়িয়ে ফেলার ব্যবস্থা আছে;—পাছে হাওয়া খেয়ে সাপটা বেঁচে ওঠে। অতএব বোঝা যাচ্ছে যে হাওয়ার এমনই গুণ আছে যা' মৃত জীবজন্তুকেও পুনর্জীবিত ক'রতে পারে।

পাড়াগাঁয়ে দূষিত হাওয়া সেবনের ফলে কেমন ক'রে ম্যালেরিয়ার উৎপত্তি হয় সে কথা ম্যালেরিয়া-প্রসঙ্গে বিশদরূপে বলা হ'বে।

হাওয়া যেমন দুর্গন্ধের সঙ্গে মিশে ব্যাধির সৃষ্টি করে, তেমনি সুগন্ধ বহন ক'রে ব্যাধি নাশ ক'রতে পারে। অতএব আমরা যদি আমাদের বাড়ীর কাছে সুগন্ধ ফুলের বাগান করি, অথবা আমাদের শোবার ঘরে সুগন্ধ ফুল ছড়িয়ে রাখি, তদ্দ্বারা আমরা কতকটা রোগশূন্য দেহে প্রফুল্ল মনে কাল কাটাতে পারি।

দশম পরিচ্ছেদ।

মানবদেহের সহিত ব্যোম্ বা শূন্যের বিশেষ সম্বন্ধ।

পূর্ব্বেই বলেছি ব্যোম্ বা শূন্য এই জগৎ ব্রহ্মাণ্ডের আধার। আর আমাদের দেহের আধার কতকটা এই পৃথিবী, আর কতকটা এই ব্যোম্ বা শূন্য। পৃথিবীর যতটুকু স্থানের উপর আমরা দাঁড়িয়ে, ব'সে বা শুয়ে যে ভাবেই অবস্থিতি করি না কেন আমাদের দেহটার কতক অংশ থাকে পৃথিবীতে আর বাকীটা থাকে ব্যোমের মধ্যে। ব্যোম্ ভিন্ন হাওয়া চলতে পারে না। অতএব উন্মুক্ত বিশুদ্ধ হাওয়া পেতে হ'লে সেই হাওয়াকে বওয়াতে হবে ব্যোম্ বা শূন্যের মধ্য দিয়ে।

জীবের উৎপত্তি সম্বন্ধে উপনিষদে উক্ত আছে যে সৃষ্টির আদিতে বা পূর্ব্বে ছিলেন "আত্মা" অর্থাৎ ভগবান। ক্রমান্বয়ে ভগবান হ'তে "ব্যোম্" (আকাশ বা শূন্য), ব্যোম্ হতে "মরুৎ" (হাওয়া), মরুৎ হতে "তেজ্" (উত্তাপ), "তেজ্" থেকে "অপ্" (জল), ও এই জল থেকে "ক্ষিতির" (পৃথিবীর) উৎপত্তি হয়। পরে পৃথিবী থেকে "ওষধি" (গাছপালা), ওষধি হতে "অন্ন" (খাদ্য), আর এই খাদ্য হতে "ভূতানি" অর্থাৎ মানুষ ও অন্য জীব জন্তুর সৃষ্টি হয়। এই থেকে বোঝা যায় যে জীবের জীবন ব্যোম্ বা শূন্যের উপর কি ভাবে ও কত পরিমাণে নির্ভর করে। সৃষ্টির আদি শক্তি ব্যোম্ আর এই ব্যোমই দেহের সহিত আত্মার যোগের প্রধান নিদান। এক কথায় ব্যোমই জীবের জীবনীশক্তি বা জীবন।

একাদশ পরিচ্ছেদ।

-:*:-

লুইকুনে, লিণ্ডলেয়ার ও এ, জুষ্টের মতে সর্ব্বপ্রকার বৈজ্ঞানিক বাথ্।

ইতিপূর্ব্বে বলেছি স্নান আমাদের জীবন ধারণ ও শরীর রক্ষণ ব্যাপারে একটী প্রধান জিনিস। এখন সেই স্নান কি প্রকার বৈজ্ঞানিক উপায়ে ক'রলে আমরা শারীরিক যাবতীয় ব্যাধির হাত থেকে নিষ্কৃতি পেতে পারি সেই সম্বন্ধে **লুইকুনে, এ, জুষ্ট, লিণ্ড্লেয়ার** প্রভৃতি প্রধান প্রধান স্বভাবচিকিৎসকগণ নানাপ্রকার ব্যবস্থা ক'রেছেন। তন্মধ্যে যে কয় রকম বাথ্ বা স্নান সব চেয়ে উপকারী ব'লে আমাদের ধারণা হয়েছে সেইগুলিই এখানে বিশেষরূপে উল্লেখ কর্‌বো।

প্রথমে বলেছি "ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎব্যোম্" এই পাঁচ মূলীভূত উপাদানে আমাদের দেহের সৃষ্টি। তাই পাঁচ উপাদান অবলম্বন করেই স্বভাব-চিকিৎসকগণ সব রকম বাথের ব্যবস্থা করেছেন :—

১। কর্দ্দম-স্নান বা Mud bath or Mud-poutice or Mud—Bandage & Earth Compress অর্থাৎ ক্ষিতি, অপ্ (বা মাটী ও ঠাণ্ডা জল) একত্রে মিশ্রিত ক'রে যে তরল কর্দ্দম বা কাদা তৈয়ের হয়, সেই কাদার প্রয়োগ অবস্থা ভেদে কখনও বা সর্ব্ব শরীরে আর কখনও বা শরীরের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে। স্বভাব-চিকিৎসক A. Just এই mudbath-এর বিশেষ পক্ষপাতী। মহাত্মা গান্ধীও **এ, জুষ্টের** পথাবলম্বী।

২। Hip-bath বা নাভিস্নান—ঠাণ্ডা জল সহযোগে।

৩। Whole bath বা অবগাহন স্নান—ঠাণ্ডা জল সহযোগে।

৪। Sitz bath (জিট্‌স্ বাথ্) বা লিঙ্গস্নান—বিশেষরূপ ঠাণ্ডা জল সহযোগে।

৫। Steam-bath (বা গরম জলের ভাপ—অর্থাৎ তেজ বা উত্তাপ-স্নান), অর্থাৎ জল গরম কর্‌লে তা থেকে যে ষ্টীম্ প্রস্তুত হয়,—সেই ষ্টীম্ শরীরে প্রয়োগ ক'রে শরীরকে ঘামিয়ে দিয়ে, শরীরের ভিতরের ক্লেদ বাহির করে দেওয়া।

৬। Sun-bath (বা সূর্য্যের রশ্মিতে স্নান—তেজ বা উত্তাপ স্নান) অর্থাৎ সবুজ রঙ্গের পাতা (যেমন কলা পাতা ইত্যাদি) শরীরের উপর ঢাকা দিয়ে সেই পাতার ভিতর দিয়ে শরীরমধ্যে সূর্য্যের কিরণ প্রবেশ করিয়ে—শরীরকে ঘামিয়ে শরীরমধ্যস্থ ক্লেদ বাহির করে দেওয়া।

৭। Air-and-Light-bath—(হাওয়া ও আলোর স্নান—বা মরুৎ-ব্যোম্ স্নান) অর্থাৎ খালি গায়ে বিশুদ্ধ হাওয়া ও আলোর মধ্যে অবস্থান ক'রে সর্ব্ব শরীরে নির্দ্দোষ হাওয়া লাগান—যেমন কি শীত, কি গ্রীষ্ম সর্ব্ব ঋতুতে দিবারাত্রি জানালা খুলে শয়ন করা ও নিদ্রা যাওয়া—এই হাওয়া ও আলোর বাথের একটী প্রধান ব্যবস্থা। এ, **জুষ্ট** এই Air-and-light-bath এর গুণের কথা তাঁর 'Return to Nature' নামক পুস্তকে বিশেষ ক'রে বলেছেন।

এখন এই সমস্ত বাথ্ কেমন ক'রে সুবিধা মত নেওয়া যেতে পারে তাই একে একে বর্ণনা কর্‌বো।

Mud Bath বা কর্দ্দম-স্নান। মাটী ও জল (ক্ষিতি ও অপ্) একত্রে মিশ্রিত হয়ে কাদা হয়। কাদা অর্থে থিরকিচ্ শূন্য পলি মাটী—যা' ভাটার পর গঙ্গায় পাওয়া যায়, বা সহরে গঙ্গাজলের ট্যাঙ্কে পাওয়া যায়, বা পাড়াগাঁয়ে হাওয়া ও রোদ পায় এমন বিশুদ্ধ জলের যদি পুকুর থাকে তারই পাঁক, অথবা বালি ও শক্ত মাটী মিশ্রিত কাদা বা ভিজে

বেলে মাটী যাকে দো-আস মাটী বলে এই গুলিই ব্যাধিসম্বন্ধে প্রয়োগে প্রশস্ত। পূর্ব্বেই বলেছি ব্যাধি অর্থে জ্বর এবং জ্বর অর্থে শরীরে সঞ্চিত অতিরিক্ত উত্তাপ (normal অর্থাৎ স্বাভাবিক ৯৮'৪ ডিগ্রি উত্তাপের উপর)। আরও বলেছি যে উত্তাপ বা আগুনের শত্রু হচ্ছে জল ও মাটী। তাই আমাদের শরীরের মধ্যে যে কোনও ব্যাধি অর্থাৎ জ্বর বা অতিরিক্ত উত্তাপ হয়, তাকে দমন কর্‌তে সক্ষম হয় জল একা বা জল ও মাটী একত্রে কাদার আকারে। তাই কেবলই জলের চেয়ে কাদার উত্তাপ উপশম কর্‌বার শক্তি আরও বেশী। কারণ কাদার মধ্যে যে জল ও মাটী আগুনের দুইটা শত্রু আছে তারা একত্রে জ্বর বা উত্তাপের বিরুদ্ধে যুদ্ধ করে, আর তাইতে শুধু জলের চেয়ে অনেক সময় কাদার দ্বারা বেশী উপকার পাওয়া যায়। আর কাদার প্রলেপ যেখানে দেওয়া যায় সেখানে আগুনের আর একটা শত্রু হাওয়াও সর্ব্বত্রই বর্ত্তমান থাকে।

আমি নিজে পরীক্ষা ক'রে দেখেছি—তলপেটে কাদার ব্যাণ্ডেজ—নিউমোনিয়া জ্বরে, ম্যালেরিয়া জ্বরে, রক্তআমাশা রোগে, ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায়, হাঁপানি রোগে, টিউবারকিউলোসিসে খালি জলের বাথের চেয়ে অনেক বেশী উপকার করেছে। তলপেটে কাদার ব্যাণ্ডেজ্ অতিরিক্ত উত্তাপ কমাতে যে কত সুন্দর ঔষধ সেটা সকলেই পরীক্ষা ক'রে দেখ্‌তে পারেন।

এ, জুষ্ট বলেন ভারতবর্ষের যাবতীয় বর্ব্বর জাতীয় মানুষ ক্ষত ও অধিকাংশ চর্ম্মরোগে কেবল পলিমাটীর প্রলেপ ব্যবহার ক'রে এই প্রকারের যত কিছু রোগ সারায়।

জানোয়াররাও ক্ষত রোগে মাটী ব্যবহার করে। দেখতে পাওয়া যায় যদি কখনও কোন হাতীকে তার মাহুত মাথায় আঘাত করে ও তাইতে হাতীর মাথায় ঘা হয়, সেই হাতী তখন মুখের লালার সঙ্গে মাটী মিশিয়ে তাকে নরম ক'রে সেই মাটী ঘায়ে লাগিয়ে ঘা সারিয়ে ফেলে।

ঘোড়ার পায়ে যে কোনও অসুখ হলে তাতে কাদার প্রলেপ দিলে সেরে যায়।

ঠাণ্ডাজলে ঘর্ষণ সহ হিপ্ বাথ্ ও স্পাইন্ বাথ্।

ফ্রিক্স্যান্ হিপ্ বাথ্ ও স্পাইন্ বাথ্ ঠাণ্ডা জলে নিতে হয়, গরম জলে নয়। হিপ্ বাথ্কে বাঙ্গালায় আমি নাভিস্নান নামে অভিহিত ক'রবো। স্পাইন্-বাথ্ অর্থে বাথ্-টবে চিৎ হয়ে শুয়ে ঠাণ্ডা জলে স্নান, আর হিপ্-বাথ অর্থে বাথ-টবের মধ্যে হাঁটুর উপর থেকে নাভি পর্য্যন্ত ঠাণ্ডাজলে ডুবিয়ে স্নান। হিপ্ বাথে উরু থেকে পা পর্য্যন্ত এবং কোমর থেকে মাথা পর্য্যন্ত টবের বাইরে রাখ্তে হয়। স্পাইন্-বাথে হাঁটু থেকে পা পর্য্যন্ত আর গলা থেকে মাথা পর্য্যন্ত টবের বাইরে থাকে—আর শরীরের অবশিষ্ট অংশটা জলে ডুবে থাকে।

বাথ্ টব্ গ্যালভ্যানাইজড্ শিটে (অর্থাৎ যে শিটে বাল্তি তৈয়ার হয়) —তৈয়ার হয়। হিপবাথ, স্পাইন-বাথ ও সিজ-বাথ—এই তিন রকম বাথই চলতে পারে যে বাথটবে তার আকার ও বিবরণ পরিশিষ্ট শীর্ষক পরিচ্ছেদের শেষে দেখুন। দুইটী ছবিতে হিপবাথ ও স্পাইন্-বাথ দেখান হয়েছে। টবের **লম্বার দিকে শুয়ে** স্পাইন-বাথ নেওয়া যায় ও আড়ের দিকে বসে হিপ্-বাথ নিতে হয়।

এইরূপ টব ২।১, বাগবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতায় **এন্, সি ব্রাদার্স এণ্ড কোম্পানীর** নিকট পাওয়া যায়।

হিপ বাথের জন্য ঐ টবের মধ্যে আড়াআড়ি ভাবে এ' প্রকারে বস্তে হবে যাতে হাঁটু থেকে পা পর্য্যন্ত টবের বাইরে থাকবে আর নাভির উপর

থেকে মাথা পর্য্যন্ত টবের বাইরে থাক্‌বে। কেবল উরু থেকে কোমর পর্য্যন্ত টবের ভিতরে থাক্‌বে। আর এই রকম ক'রে বস্‌লে টবের মধ্যে যতটা ঠাণ্ডা জল ধরে ততটা ঠাণ্ডা জল দিতে হবে। তারপর পেছন দিকে একটু হেলান দিয়ে বসে ডান হাতে একটা খস্‌খসে তোয়ালে নিয়ে তলপেটটা **অনবরত** রগ্‌ড়াতে হবে—খুব জোরেও নয় আর নিতান্ত আস্তেও নয়। রগ্‌ড়াবার নিয়ম এক দফা কোমরের ডান দিকের শেষ ভাগ থেকে বামদিকের শেষ ভাগ পর্য্যন্ত,আর এক দফা কোমরের যেখানটায় কাপড় পরা যায় সেখান থেকে তলপেটের নীচে ভাগটার শেষ পর্য্যন্ত। এই রকম তলপেটে ঘর্ষণ দিয়ে শরীরের ঐ অংশটা ঠাণ্ডা করার নাম—Friction Hip-bath অর্থাৎ ঘর্ষণ সহ নাভিস্নান। যে ঠাণ্ডা জল এই রকম বাথে ব্যবহার হয় তার temperature বা উত্তাপ ৬৮ ডিগ্রি থেকে ৮৪ ডিগ্রির মধ্যে হ'লেই চলে। আমরা কি শীত কি গ্রীষ্মকালে কলিকাতা সহরে কলের জল ও গঙ্গার জল যেরূপ সচরাচর পাই তার তাপ ৬৮ ডিগ্রির ও ৮৪ ডিগ্রির মধ্যে থাকে। তা' থেকে একটু আধটু ইতর বিশেষ হলেও তেমন কিছু আসে যায় না। শরীরের উপর সেরূপ জলেরও কাজ প্রায় সমানই হয়। আমাদের এই দেশের গ্রীষ্মকালে সকালবেলা পাড়াগাঁয়ে পুকুরের যে জল পাওয়া যায়—তারও তাপ প্রায় ৬৮ ডিগ্রি ও ৮৪ ডিগ্রির মধ্যেই থাকে। একটু ইতর বিশেষ হ'লেও কিছু ক্ষতি হয় না। তবে বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে জল যত ঠাণ্ডা হয় ততই কাজ ভাল হয়। তাই বলে জল যেন কখনও ঠিক বরফের মত ঠাণ্ডা না হয়, অথবা জলের বদলে বরফ ব্যবহার করা না হয়। শীতকালে পাড়াগাঁয়ের পুকুরে সারাদিন যে জল পাওয়া যায়, সেই জলই হিপ্‌-বাথে ব্যবহার করা যেতে পারে। গ্রীষ্মকালে কোনও জায়গায় যদি বেশ ঠাণ্ডা জলের অভাব হয় তখন যে জল পাওয়া যায় তার সঙ্গে কিছু পরিমাণ বরফ মিশিয়ে তাকে অপেক্ষাকৃত ঠাণ্ডা

ক'রে নিয়ে হিপ্‌বাথে ব্যবহার করা যেতে পারে ; কিন্তু বরফের মত ঠাণ্ডা জল ব্যবহার বিধেয় নয়। পাড়াগাঁয়ে গ্রীষ্মকালে বেশ বড় জালায় জল রেখে তাকে ঠাণ্ডা ক'রে নিলেও বেশ কাজ চল্‌তে পারে। হিপবাথ্‌ ও স্পাইনবাথ্‌ একই প্রকার জলে হয়।

হিপ্‌বাথ্‌ বা স্পাইন্‌বাথে শরীরের কতক অংশ ঠাণ্ডা জলে ডুবিয়ে বসে থাক্‌লে তাতে শরীরের উপর কিরূপ ক্রিয়া হ'তে পারে তাই এখন আলোচনা করা যাক।

ইতিপূর্ব্বে অনেকবার বলেছি জ্বর অর্থে দেহের ভিতর সঞ্চিত দূষিত গ্যাস্‌ বা ষ্টীম্‌।—আর এই ষ্টীমের উৎপত্তির কারণ পাকস্থলীতে গৃহীত খাদ্য দ্রব্যের মধ্যে গরহজমী অংশ—যেটা ক্রমশঃ পচে যাওয়ায় তা থেকে এক প্রকার অতি উত্তপ্ত দূষিত ষ্টীম্‌ (fermentation) ওঠে আর এই ষ্টীম্‌ বা গ্যাসই সমস্ত দেহের ভিতরেও পরিব্যাপ্ত হ'য়ে সৃষ্টি করে যত রকমের জ্বর বা দৈহিক অতিরিক্ত উত্তাপ—অর্থাৎ পরিমিত normal উত্তাপ ৯৮'৪ ডিগ্রির উপর। একথাও পূর্ব্বে বলেছি উত্তাপ বা আগুনের শত্রু বা ঔষধ হচ্ছে মাটী, জল আর হাওয়া। এখন শারীরিক পরিমিত (normal) উত্তাপ ৯৮'৪ ডিগ্রি বজায় রেখে যে সমস্ত কৌশলে এই অতিরিক্ত উত্তাপ প্রশমিত ক'রতে পারা যায়, তার মধ্যে অন্যতম সহজ উপায় হিপ্‌বাথ্‌ (নাভিস্নান) ও স্পাইন্‌বাথ্‌। স্পাইন্‌বাথ্‌ হিপবাথের অন্য একটা রকম ভিন্ন আর কিছু নয়। একটা সহজ দৃষ্টান্ত দিয়ে স্পাইন্‌বাথ্‌ ও হিপবাথ্‌ বোঝাতে চেষ্টা করা যাক। মনে করুন এক বাটী খুব গরম দুধ—যা' থেকে রীতিমত ষ্টীম্‌ উঠছে। সেই বাটী শুদ্ধ গরম দুধটাকে যদি সহজ মাটীতে বসিয়ে রাখা যায়—বাটীর নীচের মাটী ও বাইরের ঠাণ্ডা হাওয়ার সাহায্যে সেই দুধটার ষ্টীম্‌ ক্রমশঃ জলে পরিণত হ'য়ে আস্তে আস্তে স্বভাবতঃ দুধটা ঠাণ্ডা হ'তে থাকে। তবে সেটা এই ভাবে স্বভাবের গতিতে ঠাণ্ডা হ'তে অনেক দেরী হয়। কিন্তু যদি আপনার দরকার হয় তাড়াতাড়ি সেই গরম

দুধটাকে ঠাণ্ডা ক'রে বেরুবার,—তখন কি উপায়ে আমরা সেই দুধটার পরিমাণ ঠিক বজায় রেখে (অর্থাৎ তা'র সঙ্গে ঠাণ্ডা জল না মিশিয়ে) তাকে চট্‌পট ঠাণ্ডা করতে পারি? তার খুব সহজ উপায় হচ্ছে আর একটা অপেক্ষাকৃত বড় পাত্রে ঠাণ্ডা জল রেখে সেই দুধের বাটীটাকে এমনভাবে সেই ঠাণ্ডা জলে বসান, যাতে বাটীতে যতদূর পর্য্যন্ত দুধ আছে ততদূর থাকবে ঠাণ্ডাজলে ডুবে আর বাটীর মাথার দিকটা অর্থাৎ উপরের অংশটা থাকবে জলের বাহিরে। এই উপায়ে বাটীর ভিতরের দুধটার পরিমাণ যেমন তেমনি বজায় রেখে দুধটাকে শীঘ্র ঠাণ্ডা ক'রে নিতে পারা যায়। এই ক্ষেত্রে দেখা যাচ্ছে যে এই দুধটাকে চট্‌পট্ ঠাণ্ডা ক'রছে বাটীর নীচের অপর পাত্রে রক্ষিত ঠাণ্ডা জল আর চারিদিকের সর্ব্বত্র ব্যাপী ঠাণ্ডা হাওয়া। আর হাওয়া যদি সে সময়ে রীতিমত না থাকে, ঐ দুধের বাটীটার উপরে সঙ্গে সঙ্গে পাখার হাওয়া চালালেও সেই ঠাণ্ডা জলে বসান দুধটা আরও শীঘ্র ঠাণ্ডা হয়।

আরও এক উপায়ে ঐ বাটীর দুধটাকে শীঘ্র ঠাণ্ডা করা যায়। সে উপায়টা হচ্ছে—ঐ দুধের বাটীটাকে জলে না বসিয়ে বেশ ঠাণ্ডা পাতলা পাতলা পলিমাটীর মধ্যে ঠিক ঐ ভাবে বসিয়ে রাখা আর তার উপর পাখার হাওয়া চালান।

এই যে বাটির খুব গরম দুধটা—এটা ঠাণ্ডা হল কিসে? সকলেই জানেন যখনই জল বা দুধ খুব গরম হয়—তা থেকে একটা ষ্টীম্ ওঠে। ঠাণ্ডা মাটী, ঠাণ্ডা জল আর ঠাণ্ডা হাওয়ার সংস্রবে এলেই সেই ষ্টীম্‌টা ঠাণ্ডা জলে পরিণত হয় আর ক্রমশঃ সমস্ত দুধটা ঠাণ্ডা হ'য়ে যায়।

এখন এই হিপবাথ আর কাদার বাথের দ্বারা জ্বর উপশমের সঙ্গে গরম দুধ ঠাণ্ডা হওয়ার কিরূপ সমভাব আছে তাই দেখুন।

আমাদের এই পাকস্থলী ও তলপেটটা হচ্ছে যেন একটা দুধের বাটি,

আর তার মধ্যে আমরা প্রয়োগ ক'রছি নানাপ্রকার খাদ্যদ্রব্য যথা ভাত, জল, দুধ, দই ইত্যাদি। সেই খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে কতকগুলি রীতিমত পরিপাক না হওয়ায় তা থেকে উঠছে দুধের ষ্টীমের মত একটা ষ্টীম—আর সেই ষ্টীমটা অপরিমিতরূপে গরম ক'রে দিচ্ছে দেহের ভিতর ও বাহির সমস্তটাকে। এখন যদি আমরা টবের ভিতর ঠাণ্ডা জল রেখে তাইতে তলপেট ডুবিয়ে বসি—ঐ টবের ভিতরের ঠাণ্ডা জলের প্রভাবে আমাদের দেহের ভিতরের সঞ্চিত ষ্টীম পরিণত হ'য়ে যায় জলে—আর সেই জলটা আবার অধোগামী হয়ে বেরিয়ে যায় শৌচ প্রস্রাবের দ্বার দিয়ে—মল, মূত্রের সঙ্গে। তলপেটে ঠাণ্ডা পলিমাটী বা কাদার প্রয়োগের দ্বারাও ঠিক ঐরূপ ক্রিয়া হয়। এই হিপ্ বাথ্ ও কর্দ্দম বাথের ফলে আমাদের শারীরিক অধিকাংশ ব্যাধিই আরোগ্য হয়। প্রায়ই দেখতে পাই অনেকে এই বাথের বিষয় শুনে কত রকম ঠাট্টা তামাসা করেন। কিন্তু আমি সকলকেই অনুরোধ করি তাঁরা যেন নিজে নিজে পরীক্ষা ক'রে দেখেন এইরূপ বাথের দ্বারা কি আশ্চর্য্যরূপ সুফল পাওয়া যায়।

লুইকুনে বলেন এলোপ্যাথ ডাক্তারগণ রোগীর তলপেটে ঠাণ্ডা জল প্রয়োগ করাটা অত্যন্ত ভীতির চক্ষে দেখেন। অল্প জ্বরে তাঁরা তো রোগীর দেহের বাহিরে কোনও প্রকার জলপ্রয়োগের ব্যবস্থাই করেন না তবে যখন জ্বরের উত্তাপ ১০৫° কি ১০৬° ডিগ্রিতে ওঠে তখন তাঁরা জল ব্যবহার করেন,—সেটাও আবার লাগাতে বলেন কেবলই মাথায়, তলপেটে বা অন্য কোথাও নয়। তাঁরা এটা বুঝতে চেষ্টা করেন না যে যত কিছু দেহের উত্তাপ তার উৎপত্তি স্থান হচ্ছে আমাদের পাকস্থলী ও তলপেট—আর সেইখান থেকেই যে গরম ষ্টীম্ ওঠে, সেই ষ্টীমটাই মাথায় উঠে দেহের অন্যান্য অংশের ন্যায় মাথাটাকেও গরম ক'রে দেয়। ফলতঃ বোঝা যাচ্ছে যে আমাদের পাকস্থলী ও তলপেটটা হচ্ছে আগুনের উৎপত্তি স্থান আর সেই আগুনের শিখাটাই ঊর্দ্ধগামী হ'য়ে আমাদের

মাথাটাকে, ভীষণরূপে গরম ক'রে দেয়। এখন ভেবে দেখুন যদি আমাদের এই দেহের ভিতরকার অগ্নিকাণ্ডের ব্যাপারে আমরা দমকল ছোটাই কেবলই আগুনের শিখা অর্থাৎ মাথার উপর দিয়ে, আর তলপেটে অর্থাৎ যেখানে আগুনের গোড়া বা সৃষ্টি সেখানে একেবারেই জল না দিই, তা'র দ্বারা কেমন ক'রে আমরা আশা কর্‌তে পারি শীঘ্র সেই আগুন নির্ব্বাণ ক'র্‌তে ? তলপেটে জল না দিয়ে কেবল মাথায় (Ice-bag—আইস্‌ব্যাগ) বরফব্যাগ ব্যবহারের ফলে দাঁড়ায় এই যে, যে মাথার আগুন নেভা'বার চেষ্টা হচ্ছে, সেখানকার উত্তাপ না ক'মে বরং আরও বৃদ্ধি পেতে থাকে—আর মাথাটাকে ক্রমশঃ অসাড় ক'রে নিয়ে আসে। (২য় খণ্ডে ১১২ পৃষ্ঠায় ২৯ সংখ্যার উপদেশ দেখুন)।

জল দিয়ে যখন আমরা কোনও আগুন নেভা'বার চেষ্টা করি, আমাদের প্রথম কর্ত্তব্য জল প্রয়োগ করা সর্ব্বাগ্রে আগুনের যেখানে গোড়া—সেইখানে, তা'রপর আগুনের শিখায় বা অন্যত্র।

তাই জ্বর হ'লে "হাইড্রোপ্যাথি" মতে ব্যবস্থা—সর্ব্বাগ্রে ঠাণ্ডাজলে হিপ্‌বাথ্‌ বা নাভিস্নান, তা'রপর জলপ্রয়োগ দেহের অন্যান্য অংশে,—মাথায় ও পায়ে। আর এই হিপ্‌বাথ্‌ জ্বরে ও অন্যান্য যাবতীয় শারীরিক ব্যাধিতে কি আশ্চর্য্য ফল প্রদান করে—**লুইকুনের** পন্থানুসরণকারী রোগনির্ম্মুক্ত যাবতীয় নরনারীই তা'র প্রমাণ। আপনিও এই বাথ্‌ অবলম্বন করুন, দেখ্‌বেন আমরা যে কথা বল্‌ছি এর এক বর্ণও মিথ্যা নয়—সমস্তই অবিনশ্বর নিখুঁত সত্য।

শরীরটা যতক্ষণ পর্য্যন্ত না রীতিমত স্নিগ্ধ ও ঠাণ্ডা বোধ হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত হিপ্‌বাথে ব'সে বা স্পাইন-বাথে শুয়ে তলপেট পূর্ব্বোক্তভাবে রগ্‌ড়াতে হয়। প্রথম প্রথম পাঁচ মিনিট থেকে দশ মিনিট পর্য্যন্ত এই রকম বাথই যথেষ্ট। পরে রোগীর ইচ্ছামত সময় আরও অনেক বাড়িয়ে দেওয়া যেতে পারে।

যা'রা অত্যন্ত দুর্ব্বল বা যা'রা দুগ্ধপোষ্য শিশু তা'দের পক্ষে ৪।৫ মিনিটের এইরূপ বাথই যথেষ্ট কাজ করে।

হিপ্ বাথের সময় হাঁটু ও পা এবং কোমর থেকে শরীরের উপরটা সমুদয় জলের বাইরে থাক্‌বে পূর্ব্বেই বলেছি ;—অর্থাৎ কেবল উরু থেকে কোমর পর্য্যন্ত জলের মধ্যে থাক্‌বে। তা'রপর হিপ্ বাথের জন্যে যে নির্দ্দিষ্ট সময়ের উল্লেখ করা হ'য়েছে, সেই সময়টা অতীত হ'য়ে গেলে—শরীরের অপর সমুদয় অংশগুলোকেও ক্রমশঃ নিম্নলিখিত ভাবে স্নান করা'তে হ'বে যথা—সর্ব্বাগ্রে কণ্ঠা থেকে কোমর পর্য্যন্ত, পরে পিছন দিকের ঘাড় থেকে কোমর পর্য্যন্ত, তার পর ডান হাত, বাঁ হাত, পরে গলা ও মাথা এবং সর্ব্বশেষে টব থেকে উঠে প'ড়ে পায়ের নীচের অংশটা বেশ ক'রে ধুয়ে ফেল্‌তে হ'বে। অর্থাৎ হিপ্ বাথের সময় অতীত হ'য়ে গেলে শরীরের অপরাপর অংশগুলিও পরিষ্কার ক'রে সমগ্র স্নান দ্বারা প্রচুর পরিমাণ জলে উল্লিখিতভাবে ধুয়ে ফেল্‌তে হয়।

যাঁদের জ্বর হ'য়েছে, যাঁরা খুব রোগা বা অন্য প্রকারে ব্যাধিগ্রস্ত—হিপ্ বাথ্ বা স্পাইন্‌বাথ্ নেবার সময় তাঁদের শরীরের যে যে অংশগুলো টবের বাইরে থাকে, সেই সেই অংশগুলো গরম কম্বল দিয়ে ঢাকা দিয়ে দেওয়া বিধি। যাঁরা জ্বরগ্রস্ত—রুগ্ন বা দুর্ব্বল নহেন, গ্রীষ্মকালে সে সব লোকের পক্ষে ঐরূপ কম্বল ঢাকা দেবার প্রয়োজন হয় না। কিন্তু শীতকালে কি রুগ্ন কি সুস্থ সকলের পক্ষেই কম্বল ঢাকা দিয়ে হিপ্ বাথ্ নিলেই ভাল হয়।

হিপ্ বাথ্ হ'য়ে যা'বার পর ফাঁকা রৌদ্রে ও হাওয়া সংযুক্ত স্থানে বেড়িয়ে শরীরটা গরম ক'রে নিতে হয়। তবে যাঁরা রুগ্ন বা দুর্ব্বল ব'লে উঠে বেড়া'তে অক্ষম, হিপ্ বাথের পর গরম কাপড় গায়ে দিয়ে বিছানায় শুয়ে থাক্‌লেই তাঁ'দের শরীরে পুনরায় উত্তাপ (reactionary heat) এসে প'ড়বে এবং শরীরকে সচ্ছন্দ ক'রবে।

এই রকম ঘর্ষণ সহ হিপ্ বাথ্ (friction hip-bath) দিনের মধ্যে রোগীর অবস্থাভেদে একবার থেকে তিন বার কি চার বার পর্য্যন্ত দেওয়া যেতে পারে। রোগীর শারীরিক অবস্থা বিবেচনা ক'রে বাথের সময়ের পরিমাণ নির্ণয় ক'রতে হয়। কোনও কোনও রোগীর পক্ষে হিপ-বাথের পরিবর্ত্তে কেবল সিজ্-বাথের ব্যবস্থাই বিধেয় হ'তে পারে। আবার কারুর কারুর সম্বন্ধে হিপ্-বাথ্ ও সিজ-বাথ দুইই দেওয়ার প্রয়োজন হ'তে পারে। যিনি এই বিধানের চিকিৎসক রোগীর অবস্থা দেখে কোন্ কোন্ বাথ্ তাঁর পক্ষে প্রশস্ত তাই নির্দ্ধারিত ক'রে দেবেন।

পূর্ব্বেই ব'লেছি জ্বর অর্থে দেহে অতিরিক্ত উত্তাপ বা আগুনের সঞ্চার তা' ছোট সামান্য জ্বরই কি আর বড় বড় দারুণ নিউমোনিয়া, টাইফয়েড বা কালাজ্বরই কি। আর এ'কথাও বলেছি যে আগুনের শত্রু জল, মাটী আর হাওয়া—তা' সামান্য ছোট আগুনই কি আর বড বড় ভয়ানক আগুনই কি। অতএব আগুন বা জ্বর ছোটই হোক্ আর বড়ই হোক্—মাটী, জল আর হাওয়ার সাহায্যেই তা'কে নেভাতে পারা যায়। তফাৎ এই যে ছোট আগুন অল্প জলে নেভে, আর বড় আগুন নেভাতে দমকল দিয়ে অনেক জল ছিটান দরকার হয়। অতএব জ্বরের প্রথম অবস্থায়—যখন আমাদের দেহের অতিরিক্ত উত্তাপের মাত্রা অল্প থাকে, তখন সেই উত্তাপ অতি অল্প জল অর্থাৎ দুই একটা হিপ্ বাথেই সেরে যায়।

আমি আমার বাড়ীতে ছোট শিশু থেকে বয়োবৃদ্ধ ব্যক্তিদের সকলের সম্বন্ধেই দেখেছি যে জ্বর হ'বামাত্র একবার কি দু'বার হিপ্ বাথেই সে জ্বর সম্পূর্ণরূপে সেরে যাচ্ছে। অবশ্য জ্বর সেরে যাবার পরেও কিছুদিন পর্য্যন্ত এই রকম বাথ্ রীতিমত চালিয়ে যেতে হয়।

সম্প্রতি আমি আমার বাড়ীতে ২০।২৫ জন ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির নূতন জ্বর সম্বন্ধে দেখলুম—২।১টা হিপ্ বাথেই একেবারে সেরে গেল। কেবল একটী নিউমোনিয়া রোগীকে অনেক বাথ্ দিতে হয়েছে। কিন্তু সেটাও

সম্পূর্ণরূপে সারতে সাত দিনের বেশী সময় লাগেনি,—আর প্রত্যেক বাথ্ রোগীর যন্ত্রণার আশ্চর্য্য রকম উপশম ক'রেছে।

আমার একটী ছেলের হুপিং কাফ্ সারতে মাত্র দশ দিন সময় লেগেছিল। সকলেই বোধ হয় জানেন এই হুপিং কাফের এলোপ্যাথি মতে চিকিৎসাই নাই; আর অন্যান্য প্যাথিতেও এই রোগ সারতে ২।৩ মাস সময় লাগে—তা'ও নাকি স্বভাবের গতিতে।

আমার স্ত্রীর হাঁপানি কাশি ছিল,—যা'র যন্ত্রণায় তা'র প্রাণ যায় যায় হ'য়েছিল,—আজ এই তিন বৎসরকাল শুধুই হিপ্-বাথ্ নেওয়ার ফলে সেই হাঁপানি প্রায় সেরে এসেছে। যে রোগী পূর্ব্বে জলকে বাঘের মতন জ্ঞান ক'রে জল ছুঁতে সাহস করতো না—মাসের মধ্যে একদিনও একবার স্নান ক'রতো কি না সন্দেহ—এখন সেই রোগী প্রত্যহ ২।৩ বার ক'রে ঠাণ্ডা জলের স্পাইন বাথে প্রায় ৪৫ মিনিট কাল থাকে আর এই প্রত্যেক বারের বাথে যেন নূতন জীবন পায়।

এখন আমি বলি সামান্য জ্বরও যখন আগুন আর বড় বড় জ্বরও যখন আগুন—তখন ছোট জ্বর ব'লে তা'কে উপেক্ষা করি কেন? আগুন যখন ধ'রতে সুরু হ'য়েছে তখন এক ঘটী বা এক কলসী জল দিলেই তো সেটা তৎক্ষণাৎ নিভে যায়। দেশলাইয়ের একটা ছোট কাটীর আগুনই তো উপেক্ষা ক'রলে শেষে প্রবল আগুনে পরিণত হ'য়ে বাড়ী, ঘর, গরু, মানুষ পুড়িয়ে ছারখার করে। অতএব ছোট বা সামান্য জ্বরকে উপেক্ষা ক'রে তা'কে বাধা দিয়ে অঙ্কুরে নেভা'তে চেষ্টা না ক'রে, তাকে টাইফয়েড বা নিউমোনিয়ায় পরিণত হ'তে দেওয়াও যা আর ছোট আগুনকে প্রথমতঃ উপেক্ষা ক'রে তাকে বড় আগুনের আকার ধারণ ক'রতে দিয়ে বাড়ী ঘর পুড়িয়ে ছারখার ক'রতে দেওয়াও তাই নয় কি?

ঠিক এমনই ভাবে আমাদের দেশের ডাক্তার কবিরাজগণ জ্বর অল্প থাকতে থাকতে রোগীর পেটে বা মাথায় জল দেবার কোনও ব্যবস্থাই করেন

না। শেষে জ্বর যখন ১০৫।১০৬ ডিগ্রিতে ওঠে তখনই দেন আইস্‌ব্যাগ্‌, তা'ও কেবল মাথায়। সেটাও যে কতদূর ভুল তা' পূর্ব্বেই উল্লেখ ক'রেছি। অতএব এঁদের ব্যবস্থা হ'চ্ছে এই যে—ঘরে যখন আগুন ধ'র্‌তে সুরু হ'য়েছে, দু'ঘটী জল দিলেই সেটা নিভে যায়, কিন্তু তখন তাঁদের সে হুঁস হয় না;—জল দেবার হুঁস হয় তখন, মটকায় আগুন ধ'রে গিয়ে বাড়ীখানা দাউ দাউ ক'রে জ্ব'লছে যখন। এ রকম অবস্থায় প্রথমে অবহেলা ক'রে শেষে আগুন নেভা'বার চেষ্টা যেমন অধিকাংশ স্থলেই ব্যর্থ হয়,—আর তা'র ফলে বাড়ী ঘর পুড়ে নষ্ট হয়,—ব্যারামের সূত্রপাতে রোগীকে জল না দিয়ে শেষে রোগ যখন চরমে উঠেছে তখন তা'র মাথায় জল ঢেলে তা'কে বাঁচাবার চেষ্টাও ঠিক সেই ভাবে ব্যর্থ হয়। কি অদ্ভুত চিকিৎসাবিজ্ঞান! অনেক দুঃখেই **লুইকুনে** এইরূপ চিকিৎসা-বিধানকে "Pitiable Science" ব'লে অভিহিত ক'রেছেন!

হিপ্‌ বাথ্‌ লইবার সময়।—শরীরটা যখন গরম থাকে—সাধারণতঃ সেই সময় হিপ্‌ বাথ্‌ নেওয়াই বিধি। সকালে বিছানা থেকে উঠে পাইখানা সেরে, মুখ হাত ধুয়ে, সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে প্রথম হিপ্‌ বাথ্‌ নিতে পারলে শরীর খুব ভাল থাকে। এই কারণে অনুদয়ে স্নান অর্থাৎ সূর্য্য ওঠ্‌বার আগে স্নান খুব উপকারী ব'লে বলে। আর বস্তুতঃই যাঁরা অনুদয়ে স্নান করেন তাঁদের শরীর খুব ভাল থাকে। হিপ্‌ বাথ্‌ নেবার অন্ততঃ একঘণ্টা পরে দিনের বা রাত্রের প্রধান খাদ্য খাওয়াই যুক্তিযুক্ত। হিপ্‌ বাথ্‌ নেবার পর তলপেটটা ঠাণ্ডা হ'য়ে যায়। সেখানটা পুনরায় গরম না হ'য়ে যাওয়া পর্য্যন্ত অর্থাৎ সেখানে পুনরায় reactionary heat না আসা পর্য্যন্ত কিছু না খাওয়াই কর্ত্তব্য। এক ঘণ্টা অপেক্ষা কর্‌বার সুবিধা না হয় তো অন্ততঃ আধঘণ্টা অপেক্ষা করা একান্ত কর্ত্তব্য। এইরূপ এক, আধ ঘণ্টা অপেক্ষা ক'রলে সেই সময়ের মধ্যে রীতিমত ক্ষুধার সঞ্চার হ'তে দেখা যায়। এটা আমার নিজের দ্বারা বিশেষরূপে পরীক্ষিত।

প্রধান আহারের কতক্ষণ পরে হিপ্‌বাথ্‌ নিতে হয়—দিনের বা রাত্রের প্রধান আহারের অন্ততঃ তিন ঘণ্টা পরে হিপ্‌বাথ্‌ নিতে হয়। উদর মধ্যে ভুক্ত দ্রব্য কতকটা পরিপাক হওয়ার পূর্ব্বে তল-পেটে ঠাণ্ডা জল লাগান নিষিদ্ধ।

রৌদ্রের মধ্যে হিপ্‌বাথ্‌ লওয়া নিষিদ্ধ—রোদের মধ্যে হিপ্‌বাথের টব রেখে হিপ্‌বাথ্‌ লওয়া একেবারেই কর্ত্তব্য নয়; এই যে কারণে যখন খুব চন্‌চনে রৌদ্র থাকে তখন গাছের গোড়ায় জল দেওয়া বিধি নয়। খুব রৌদ্রের সময় গাছের গোড়ায় জল ঢাল্‌লে গাছগুলো ঝিমিয়ে পড়ে এরূপ দেখতে পাওয়া যায়। আর উপরি উপরি এইরূপ সময়ে জল ঢাল্‌লে গাছ মরেও যায়।

স্বভাবের গতিতে দেখতে পাওয়া যায়—মেঘ ক'রে সূর্য্যকে ঢেকে ফেলে অর্থাৎ রৌদ্রের স্থানে ছায়া এনে তবে বৃষ্টি হয়, আর তা'রই ফলে গাছপালা খুব সজীব ও তাজা হ'য়ে ওঠে।

অতএব ছায়া ও হাওয়াযুক্ত স্থানে হিপ্‌বাথ্‌ লওয়াই কর্ত্তব্য।

শীতকালে, অথবা গ্রীষ্মকালে যে দিন বা যখন খুব ঠাণ্ডা হাওয়া চলে তখন মাথা থেকে পা পর্য্যন্ত কম্বল ঢাকা দিয়ে হিপ্‌বাথ্‌ নিতে হয়—আর তা'তে খুব আরাম বোধ হয়। গ্রীষ্মকালে, খুব গরমের সময় ছায়ার মধ্যে বেশ হাওয়াযুক্ত স্থানে হিপ্‌বাথ্‌ খুব আরামদায়ক।

আমাদের দেশের স্ত্রীলোকগণের বৈকালে গা ধোয়া পদ্ধতি—সকালে যেমন আমরা সাধারণতঃ স্নান করি আমাদের দেশের স্ত্রীলোকেরাও তেমনই স্নান করেন। এই সকালের স্নান ছাড়া আমাদের দেশের স্ত্রীলোকদিগের প্রত্যহ বিকেলে গা ধোয়া একটা পদ্ধতি আছে।—সেই ব্যবস্থাটা শরীরের পক্ষে খুব ভাল। কারণ সেটা দ্বিতীয় দফা হিপ্‌বাথের কাজ করে। আমাদের দেশের স্ত্রীলোকদের আর একটা অভ্যাস আছে—সেটা স্নান ক'রে মাথা থেকে পা পর্য্যন্ত ভিজে

কাপড় জড়িয়ে পুকুর ঘাট থেকে বাড়ী ফেরা। এইরূপ প্রথা অনেকটা Wet-sheet-packএর ওয়েটসিট্ প্যাকের কাজ করে আর শরীরকে সুস্থ ও সবল করে (Wet-sheet-pack ওয়েট-সিট-প্যাক-চিকিৎসা-পদ্ধতি **দ্বিতীয় খণ্ডের** ৭০—৭৪ পৃষ্ঠায় দেখুন)।

তলপেটে ঠাণ্ডা জল লাগা'লে যেমন হিপ্ বাথ হয় ও অনেক ব্যাধি সারে, তেমনি তলপেটের কাপড় আল্‌গা ক'রে দিয়ে সেখানে ঠাণ্ডা হাওয়া লাগালেও অনেকটা সেইরূপ কাজ হয়। কারণ পূর্ব্বেই ব'লেছি ঠাণ্ডা জলের মত ঠাণ্ডা হাওয়াও আগুন নেভা'তে পারে। খুব গরমের সময় তলপেটের কাপড় আল্‌গা ক'রে ঠাণ্ডা হাওয়া লাগিয়ে দেখবেন কেমন আরাম হয়। তা'র কারণ জল ও কাদার ন্যায় ঠাণ্ডা হাওয়াও পেটের ভিতরে সঞ্চিত ষ্টীমকে জলে পরিণত ক'রতে পারে এবং তাইতে অনেক বড় বড় অসুখ সেরে যেতে পারে।

মাড়োয়ারী স্ত্রী-পুরুষ—সকলেই নাভীর অনেক নীচে কাপড় পরেন দেখতে পাওয়া যায়। যদিও এই রকমে কাপড় পরাটা দেখতে তেমন শোভন নয়, আর কতকটা ভুঁড়ি বৃদ্ধিরও কারণ, তথাপি আমার বোধ হয় এই ভাবে তলপেট খোলা রাখলে সাধারণ স্বাস্থ্য ভালই থাকে। আর এই কারণেই বোধ হয় মারোয়াড়িগণ প্রায়ই সুস্থকায় হ'ন।

বিনা বাথ্-টবে হিপ্-বাথ্ ও স্পাইন্-বাথ্।

যখন রোগী শয্যাশায়ী ও এমন দুর্ব্বল যে বাথ্‌টবে উঠে বস্‌বার শক্তি নাই, তখন তা'কে কেমন ক'রে ঠাণ্ডা জলের হিপ-বাথ দিতে হয় শুনুন ঃ—

রোগীর বিছানার উপর পাতবার জন্যে একটা দেড় গজ কি দুই গজ অয়েল ক্লথ বা রবারক্লথ চাই। সব চেয়ে যে অয়েলক্লথ বা রবারক্লথ মোটা ও বেশ মজবুত (অর্থাৎ সহজে যার ভিতর দিয়ে জল নির্গত না হয়) তা'ই দরকার। এমন অয়েল ক্লথ বাজারে ২॥০ টাকা গজ হিসাবে পাওয়া যায়। ঐ রকম দু'গজ অয়েল ক্লথ রোগীর বিছানার উপর পেতে সেই অয়েলক্লথ

খানার নীচে দিয়ে চার পাশে চারটা বালিশ এমন ভাবে দিতে হ'বে—যেন বিছানায় ঠিক একটা অয়েলক্লথের চৌবাচ্চা তৈয়ের হ'য়ে যায়। তা'র পর রোগীকে আস্তে আস্তে খুব সন্তর্পণে সেই অয়েলক্লথের চৌবাচ্চার ভিতর এমন ভাবে শোয়া'তে হবে—যা'তে তা'র মাথাটা থাক্‌বে একটা বালিশের উপর আর হাঁটু থেকে পা পর্য্যন্ত থাক্‌বে আর একটা বালিশের উপর অর্থাৎ মাথা ও হাঁটু থেকে তল-পা পর্য্যন্ত ঐ অয়েলক্লথের চৌবাচ্চার বাইরে থাক্‌বে। তা'রপর ঐ অয়েলক্লথের চৌবাচ্চার এক পাশ দিয়ে আস্তে আস্তে ঠাণ্ডা জল ঢাল্‌তে হয়। যতটা জল সেই অয়েলক্লথ ও বালিশের তৈয়ারী চৌবাচ্চায় ধরে তা'র চেয়ে কম জল দিতে হয়। এ'রকম অয়েলক্লথের তৈয়েরী 'বাথে' রোগীর তলপেট্‌টা প্রায়ই ডোবে না, সেই জন্য তলপেটের উপর ঠাণ্ডা জলে ভিজান একখানা কাপড় আল্‌গা ক'রে জড়িয়ে দিতে হয়। যদি শীতকালে—বা অন্য কোন কালেও—এই রকম বাথের সময়ে রোগীর শীত করে, তখন রোগীর গলা থেকে পা পর্য্যন্ত কম্বলে ঢাকা দিয়ে দিলে তত শীত করে না,—খুব আরাম হয়—আর যথেষ্ট উপকার হয়।

আমার বাড়ীতে যে ছেলেটীর নিউমোনিয়া হ'য়েছিল—(যা'র বিস্তৃত বিবরণ পূর্ব্বেই ব'লেছি) সে যখন উত্থানশক্তিরহিত ও ভয়ানক দুর্ব্বল হ'য়েছিল এবং যখন তা'কে বেশী নাড়া-চাড়া করাও নিরাপদ ছিল না, তখন আমরা তা'কে উপরিলিখিত প্রকারে হিপ্‌-বাথ্‌ দিয়ে যথেষ্ট উপকার পেয়েছিলুম।

বিনা বাথ্‌-টবে বা বিনা অয়েলক্লথের তৈয়ারী চৌবাচ্চায় (যা'র বিবরণ উপরে লেখা হ'য়েছে)—যে সাধারণ স্নান আমরা ক'রে থাকি তা'র উপকারিতা উল্লিখিত প্রকারে বাথের উপকারিতা অপেক্ষা অনেক কম। আমি নিজে গঙ্গায় স্নান ক'রে ও বাথ্‌-টবের মধ্যে বাথ্‌ নিয়ে দেখেছি এই দুইটার উপকারিতা ঠিক এক রকম নয়। পুকুরে বা নদীতে ঠাণ্ডা জলে দীর্ঘকালব্যাপী স্নান বিশেষ উপকারী। বাথ্‌-টবে বৈজ্ঞানিব

বিধানে স্নানের উপকারিতা আরও অনেক বেশী। সেইজন্য যাঁ'রা এই হিপ্-বাথের সম্পূর্ণ উপকারিতা উপলব্ধি ক'রতে ইচ্ছুক তাঁরা যেন খরচ বাঁচাবার জন্যে কেবলই বিনা বাথ্-টবে বাথ্ নেবার ব্যবস্থা না করেন। কারণ এইরূপ বিনা বাথ্-টবে সাধারণ ভাবে স্নান ক'রে যখন রীতিমত উপকার না হয়, তখন—তাঁরা জলচিকিৎসার উপকারিতা সম্বন্ধে সন্দিহান হ'তে পারেন। যাঁরাই বাথ-টবের সাহায্যে হিপ্-বাথ্ লওয়ার ব্যবস্থা ক'রেছেন, তাঁরাই এইরূপ বাথের বিশেষ উপকারিতা কি তা' সম্যক্‌রূপে বুঝ্‌তে পেরেছেন। সেইজন্য পাঠকবর্গের নিকট আমার বিশেষ অনুরোধ তাঁরা যদি "জল-চিকিৎসার" সম্পূর্ণ উপকারিতা পেতে ইচ্ছুক হ'ন,—তাঁরা যেন বিনা বাথ্-টবে বাথের ব্যবস্থা না করেন।

যাঁরা বাথ্-টব কিন্‌তে একান্ত অক্ষম বা অন্য কোনও কারণে টব কিনে উঠতে পার্‌ছেন না, তাঁদের পক্ষে বাথ্-টব না কেনা পর্য্যন্ত নিম্নলিখিত-রূপে হিপ্-বাথ্ লওয়াই বিধেয়ঃ—

একটা দেওয়ালের পাশে স্নানের ব্যবস্থা করুন। দেওয়ালের পাশে একটা চওড়া পিঁড়ে বা ঐ প্রকারের একটা কাষ্ঠাসন পাতুন। দেওয়াল-টাকে পিছনে রেখে পিঠে ঠেস্ দিয়ে সেই কাষ্ঠাসনটার উপর বসুন। আর সাম্‌নে একটা ছোট কাঠের চৌকীর উপর পা দু'টো রেখে দিন। এই রকমে ব'সে আপনার ডানদিকে এক বাল্‌তি জল রাখুন। তা'র পর একখানা তোয়ালে সেই বাল্‌তির জলে ভিজিয়ে তা'র দ্বারা সর্ব্বাগ্রে তলপেট্‌টাকে রগড়াতে আরম্ভ করুন। যখন ১৫।২০ মিনিট কি আর বেশী সময় ধ'রে এইরূপে কেবল তলপেট্‌টা বেশ ঠাণ্ডা হ'য়ে গেল—তখন শরীরের অপরাপর অংশে রীতিমত জল দিয়ে সম্পূর্ণ বাথ্ বা স্নান করুন। সাধারণতঃ আমরা তাড়াতাড়ি যেরূপ অবগাহন স্নান ক'রে থাকি তা'র চেয়ে এইরূপ হিপ্-বাথের উপকারিতা অনেক বেশী।

হিপ্-বাথ্ কতক্ষণ ধ'রে নিতে হয়ঃ—

প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিগণের পক্ষে হিপ্-বাথ্ লওয়ার সময় ১০ মিনিট থেকে এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত **লুই কুনে** নির্দ্দেশ ক'রেছেন—অর্থাৎ ১০ মিনিটের কম না হয় আর এক ঘণ্টার বেশী না হয়। এই সময়েরও কোন বাঁধা ধরা নিয়ম নাই। তবে ১০ মিনিটের কম হ'লে বিশেষ কোনও ফল হয় না। ১০ মিনিটের উপর থেকে এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত হিপ্-বাথ্ লওয়া যায়। অর্থাৎ এই নির্দ্দিষ্ট সময়ের মধ্যেই প্রায় সকলেরই শরীর বেশ স্নিগ্ধ ও স্বচ্ছন্দ হ'য়ে যায়। ছোট ছোট ছেলেদের পক্ষে ২।৩।৪ মিনিটের বাথই যথেষ্ট।

হিপ-বাথ্ কি কি অসুখে প্রয়োজন হয়।

হিপ্ বাথ্ দরকার হয় না এমন ব্যাধি নেই ব'ললেই চলে। অন্য যে কোন বাথই দিন, হাইড্রোপ্যাথিমতে প্রত্যেক ব্যাধিতেই হিপ্-বাথ্ দেওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য।

হিপ্-বাথে ব'সে বাথ্ নেবার যাদের শক্তি নাই,—যে সমস্ত রোগী দুর্ব্বলতাবশতঃ বাথ্‌টবে ব'স্‌তে অক্ষম—তাঁদের পক্ষে হিপ্-বাথের পরিবর্ত্তে তলপেটে ঠাণ্ডাজলে ভেজান ন্যাকড়ার ব্যাণ্ডেজ্ দেওয়ার ব্যবস্থা কর্‌তে হয়। তা'তেও অনেক সময় যথেষ্ট উপকার হ'তে দেখা যায়।

ঘর্ষণ-সহ লিঙ্গস্নান (Sitz Bath)

আমাদের এই ভারতবর্ষে প্রস্রাবের পর জননেন্দ্রিয় ধৌত ক'রবার জন্য **যে জলস্পর্শ** করার ব্যবস্থা আছে—এই সিজ্-বাথের ব্যাপারটা সেই ধৌতিরই উৎকর্ষ ব'লে আমাদের মনে হয়। সিজ্-বাথ্ অর্থে লিঙ্গমুণ্ডের উপরিস্থিত কেবল মাত্র বহিঃপ্রান্তের চামড়ার উপর শীতল জলপ্রয়োগ।

সিজ্-বাথ্ কিরূপ জলে নিতে হয়।

রীতিমত শীতল জলে সিজ্-বাথ নিতে হয়। ৫০° থেকে ৬০° পর্য্যন্ত জলে সিজ্-বাথ নেওয়া চ'লতে পারে। এইরূপ জলে সিজ্-বাথের সম্পূর্ণ

ক্রিয়া সম্পন্ন হ'তে দেখা যায়। শীতকালে কলে যে জল পাওয়া যায়, অথবা চৌবাচ্চায় যে জল ধরা থাকে—এই দুইয়েতেই বেশ ফল পাওয়া যায়। গ্রীষ্মকালে—কল থেকে তখনই ধরা জল ব্যবহার না ক'রে চৌবাচ্চায় কিছুক্ষণ পূর্ব্বে ধরা জল অথবা জালা বা কুঁজোয় ধ'রে ঠাণ্ডা করা জল ব্যবহার কর্‌লেও সিজ্‌-বাথের ভাল ফল পাওয়া যায়। কিন্তু সাবধান যেন বরফ বা বরফের মত ঠাণ্ডা জল সিজ্‌-বাথের জন্য ব্যবহার করা না হয়।

সিজ্‌-বাথের ক্রিয়া।

নিম্নলিখিত শ্লোকগুলি "শার্ঙ্গধর সুভাষণ" আয়ুর্ব্বেদগ্রন্থ হইতে উদ্ধৃত।

প্রচণ্ড করাঘাতাদ্বা শ্রমাৎ স্বেদাতিবর্ত্তনে।
শিশ্নাণ্ডকোষসেকঃ স্যাৎ স্নেহকঃ শ্রমহারকঃ॥

প্রখর সৌরকর বা আভ্যন্তরিক শ্রমে অত্যন্ত স্বেদনিঃসরণ হইলে শিশ্ন ও অণ্ডকোষ-উপরি জল সেচন করিলে শরীর স্নিগ্ধ ও শ্রম নিরাকরণ হয়।

কল্যে ন স্নাপয়েচ্ছিশ্নং ভোজনান্তে তথা নিশি।
অতো মেহাশ্মরী কৃচ্ছ ঘাতান্ স্নায়ুগদং জয়েৎ॥
অজীর্ণাম্লাগ্নি সাদার্ত্তি শূলামরুক্ শিরোগদান্।
বাতজং বৃক্করোগঞ্চ বস্তি ত্রিকরুজং হরেৎ॥

প্রত্যূষকালে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে প্রাতঃকৃত্য সাধনের মধ্যে, ভোজনান্তে, আচমনক্রিয়ায় এবং রাত্রিকালে শয়নের পূর্ব্বে মানব শিশ্নের স্নান করাইবে। ইহাতে মেহ, অশ্মরী (পাথরী), মূত্রকৃচ্ছ, মূত্রাঘাত এবং অন্যান্য স্নায়ুগত রোগ জিত বা প্রশমিত হয়। অপিচ অজীর্ণ, অম্লরোগ, অগ্নিমান্দ্য, উদর বেদনা, শূল, আম যন্ত্রণা, শিরোরোগ, বাতজ বৃক্করোগ (Kidney diseases), বস্তিরোগ (Diseases of bladder), ত্রিকরোগ (Diseases of occipetal bone) প্রশমিত হয়।

লুইকুনে ব'লেছেন কেবলমাত্র সিজ্‌-বাথের এমন শক্তি আছে যা'তে আমাদের দেহের যাবতীয় রোগ সম্পূর্ণরূপে নিরাময় হ'য়ে যেতে পারে।

লুইকুনে ব'লেছেন **ডিপ্‌থিরিয়া ও ক্যান্‌সার্‌** রোগের দরুণ যে দারুণ দম্‌-আট্‌কান ভাব ১০।১৫ মিনিটের সিজ্‌-বাথ্‌ তা'ও বন্ধ করে দিতে পারে।

এই সিজ্‌-বাথ্‌ স্ত্রীলোকদের যে কোনও ব্যাধির পক্ষে এক অমোঘ ঔষধ।

সিজ্‌-বাথ্‌ কেমন ক'রে নিতে হয়।

বিনা বাথ্‌-টবে সিজ্‌-বাথ্‌।

লুইকুনে ব'লেছেন হিপ্‌বাথের জন্মে যে বাথ্‌-টব ব্যবহার হয়—সেই বাথ্‌-টবের ভিতর একটা ছোট ষ্টুল দিয়ে সেই ষ্টুলটার উপরকার বস্‌বার যে কাষ্ঠাসন—সেই কাষ্ঠাসনের সমান সমান পরিমাণ জল বাথ্‌-টবের মধ্যে দিয়ে, তার উপর ব'সে এই বাথ্‌ নেওয়া যেতে পারে। অথবা সেই ষ্টুলটার উপরকার বস্‌বার কাঠখানাকে পর্য্যন্ত তিন আঙ্গুল পরিমাণ জলে ডুবিয়ে দিয়ে সেইরূপে ডোবা ষ্টুলটার উপরে ব'সেও এই সিজ্‌-বাথ্‌ নেওয়া যেতে পারে। তা'তে পাছা দু'টো ডুবে যাওয়ায় সিজ্‌-বাথের ক্রিয়া আরও ভাল রকম হয়।

উক্ত প্রকারে টবের মধ্যে সিজ্‌-বাথ্‌ নিলে সুবিধা এই যে—যে ঘরে নর্দ্দামা নেই—সেই ঘরের মেজেটা নোংরা হ'য়ে যেতে পারে না।

আমাদের নিজেদের যতটুকু বহুদর্শিতা এ পর্য্যন্ত হ'য়েছে তা'তে বাথ্‌ টবের মধ্যে ঐ রকম ষ্টুল ইত্যাদি রেখে সিজ্‌-বাথ নেওয়া এ দেশের লোকের পক্ষে তত সুবিধাজনক নয়। তা'র কারণ—সিজ্‌বাথের জন্মে একটু রীতিমত ঠাণ্ডা জলের প্রয়োজন হয়। কিন্তু বাথ্‌-টবের মধ্যে উল্লিখিত প্রকারে বসবার অব্যবহিত পরেই আমাদের শরীরের উত্তাপে ঐ জল গরম হ'য়ে গেলে তখন সেইরূপ গরম হ'য়ে যাওয়া জলে সিজ-বাথ্‌ নেওয়ায় তেমন ফল হয় না। সেই কারণ আমরা বিনা বাথ্‌-টবে যে প্রকার সিজ্‌-বাথ্‌ নিয়ে থাকি—তা'ই নীচে বিবৃত ক'র্‌ছি।

সিজ্‌-বাথ্‌ নেবার সময় শরীরের মধ্যে উরু ও পাছা ভিজে থাকা দরকার। সেই উদ্দেশ্যে রীতিমত ভিজে গামছা বা কাপড় প'রে ঐ বাথ

নিলে ঐ কার্য্য অনেক পরিমাণে সিদ্ধ হয়। ঐরূপে ভিজে কাপড় বা গামছা প’রে, নির্জ্জন ঘরে, একটা কাঠের পিঁড়ের উপর সেই ঘরের মধ্যস্থিত নর্দ্দমার দিকে মুখ ক’রে—পা দুটো নর্দ্দমার দিকে কতকটা ফাঁক ক’রে ছড়িয়ে ব’স্‌তে হয়। আর ঐরূপে ছড়ান পা দুইটার মাঝখানে রাখ্‌তে হয় একটা মাঝারি রকমের গাম্‌লায় ক’রে উপরের লিখিত মত ঠাণ্ডা জল। আর সেই গামলার জলে রুমালের আকারের এক টুক্‌রা পাতলা কাপড় ৪।৫ পুরু ক’রে ভিজিয়ে রাখ্‌তে হয়।

তা’র পরে (**স্ত্রীলোকগণের পক্ষে**) ঐ প্রকারে ব’সে জননেন্দ্রিয়ের সর্ব্বোপরি ভাগের দুইটা পার্শ্বদেশে, ঐ কাপড়ের টুক্‌রার সাহায্যে প্রয়োগ ক’র্‌তে হয় ঐরূপ ঠাণ্ডা জল। ঐ কাপড়ের টুক্‌রায় ক’রে ডানহাতের দ্বারা **অনবরত** জল তুল্‌তে হয়, আর ঐ দুইটা পার্শ্বদেশের উপর বুলিয়ে বুলিয়ে দিতে হয়—যেন সেই জলটা প্রক্ষালনান্তে নর্দ্দমা দিয়ে গড়িয়ে চ’লে যায়। কাপড়ের টুক্‌রায় প্রতিবারে যতখানি জল ওঠে ততখানি জলই নিয়ে প্রক্ষালন কার্য্য করা নিয়ম। কিন্তু এ কথা যেন মনে থাকে—ঐরূপে **জননেন্দ্রিয়ের বহির্ভাগস্থ পার্শ্বদেশ মাত্র জলের দ্বারা ধৌত হ’বে,—জল কখনই ভিতরে প্রবেশ ক’রবে না।** অর্থাৎ ঠাণ্ডা জল সহ সেই কাপড়ের টুক্‌রাটা শরীরের সেই অংশ বিশেষে বুলিয়ে বুলিয়ে দেওয়া হ’বে মাত্র। সজোরে রগড়ান একবারে নিষিদ্ধ।

যদি পাঠকগণের মধ্যে কেহ এই বিষয়টী ভাল ক’রে বুঝতে না পারেন—তাঁ’রা যেন আমাদের পরামর্শ নিয়ে ঐ কার্য্যে হস্তক্ষেপ করেন।

পুরুষগণের সিজ্‌বাথ্‌—বস্‌বার পদ্ধতি ঠিক স্ত্রীলোকদের ন্যায়। জলসমেত গাম্‌লায় ঠিক ঐ ভাবে কাপড়ের টুক্‌রা রাখ্‌তে হয়। পুরুষগণের পক্ষে কেবলমাত্র জননেন্দ্রিয়ের শেষ প্রান্তস্থিত চাম্‌ড়ার উপর ঠাণ্ডা জল প্রয়োগ ক’রতে হয়।

বাঁ হাতটা চিৎ ক'রে, বাঁ হাতের মধ্যমা ও তর্জ্জনী এই দুইটী আঙ্গুলের মধ্যে, অথবা বাঁ হাতের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনী এই দুইটী আঙ্গুলের মধ্যে স্নানার্থী ব্যক্তি জননেন্দ্রিয়ের শেষ বহিঃপ্রান্তস্থ চামড়াটুকু এরূপ ভাবে উপর দিকে টেনে ধ'রবেন—যা'তে Glans penis বা জননেন্দ্রিয়ের সছিদ্র লাল মাংস-পেশীর অংশটুকু মাত্র ঐ দুইটী আঙ্গুলের মধ্যে থাকে। তা'রপর ডান হাতে ক'রে ঐ ন্যাকড়ার সাহায্যে শুধু ঐ জটের চামড়ার উপর **অনবরত** প্রয়োগ ক'রতে হ'বে ঠাণ্ডা জল। গামলায় ঐ ন্যাকড়াটা ডোবাতে হ'বে এবং তা'তে যতটা জল ওঠে ততটা জলই সেই চামড়ার অংশটুকুর উপর আস্তে আস্তে বুলিয়ে বুলিয়ে প্রক্ষালন ক'রতে হবে। আর সেই জলটা প্রত্যেকবারে গড়িয়ে নর্দ্দমা দিয়ে বেরিয়ে চলে যাবে। **সাবধান যেন সজোরে রগড়ান বা ঘর্ষণ করা না হয়।**

এই সিজ্-বাথ্ নেবার নির্দ্দিষ্ট সময় ১০ মিনিট থেকে একঘণ্টা পর্য্যন্ত। ছোট ছোট ছেলেদের পক্ষে ১০।১২ মিনিটে কাজ হ'তে দেখা যায়। বয়ঃপ্রাপ্ত ব্যক্তিগণের পক্ষে শারীরিক উত্তাপের তারতম্য অনুসারে এক ঘণ্টা পর্য্যন্ত সিজ্-বাথ্ নেওয়া প্রয়োজন হ'তে পারে। সিজ্ বাথ্—রোগীর শরীরের স্নায়ুমণ্ডলী ও মস্তিষ্ক শীতল করে এবং রোগীর দেহে আশ্চর্য্যরূপে বলাধান করে।

সিজ্ বাথে—শরীরের মধ্যে অন্যান্য অংশ থাকা সত্ত্বেও কেবল মাত্র শরীরের এই অংশবিশেষ ধৌত করার প্রয়োজন হয় কেন?

লুইকুনে বলেন শরীরের মধ্যে যতগুলি স্নায়ু আছে সেই সমুদয় স্নায়ুর শেষ অংশ ঐ লিঙ্গমুণ্ড সমীপবর্ত্তী চর্ম্মাবরণের শেষ প্রান্ত। ঐ চর্ম্মাবরণের শেষ অংশে শীতল জল প্রয়োগে সমুদয় স্নায়ুমণ্ডলী স্নিগ্ধ ও শীতল হয় এবং তদ্দ্বারা মস্তিষ্ক ও সমুদয় দেহ স্নিগ্ধ ও সবল হয়। তাই

লুইকুনে ব'লেছেন—"Sitz-bath invigorates all the nerves and stimulates the vitality of the whole body."

যেমন একখণ্ড লম্বা লোহার এক প্রান্ত গরম ক'রলে তা'র অপর প্রান্ত পর্য্যন্ত গরম হয়,—আবার সেই লোহার এক প্রান্তে ঠাণ্ডা জল প্রয়োগ ক'রলে তা'র অপর প্রান্ত পর্য্যন্ত ঠাণ্ডা হয়—এই সিজ্‌বাথের ক্রিয়া কতকটা সেই ধরণের।

সিজ্‌-বাথের জন্যে ব্যবহার হ'তে পারে এইরূপ এলুমিনিয়মের তৈয়েরী মাঝারি সাইজের গামলা অল্প দামে বাজারে কিন্‌তে পাওয়া যায়। সিজ্‌বাথের কাজ পাত্‌লা ও পরিষ্কার উড়ানি-ছেঁড়া বা দেশী কাপড়-ছেঁড়া ন্যাকড়াতে চলতে পারে।

যাঁ'রা সিজ্‌-বাথের ব্যাপারটা এই বই থেকে ঠিক বুঝতে না পারেন তাঁ'রা যেন আমাদের সঙ্গে দেখা ক'রে পরামর্শ নিয়ে তা'রপর এই বিষয়ে মনোযোগ দেন।

স্ত্রীলোকগণের ঋতুকালে অর্থাৎ চার দিন পর্য্যন্ত সিজ্‌-বাথ্‌ বা হিপ্‌-বাথ্‌ দুইই নিষিদ্ধ। তবে যদি ব্যাধিস্বরূপ ঋতু অস্বাভাবিকরূপে বহুদিন স্থায়ী হয়—তখন ঋতুস্রাব সত্ত্বেও সিজ্‌-বাথ্‌ ও হিপ্‌-বাথ্‌ নেওয়া যেতে পারে। কিন্তু এ সময় জল-চিকিৎসায় অভিজ্ঞ ব্যক্তিগণের পরামর্শ মতে কাজ করাই যুক্তিযুক্ত।

যদি কোন স্থানে ৫০ ডিগ্রি থেকে ৬০ ডিগ্রি ঠাণ্ডা জল না পাওয়া যায়—সেখানে যতটুকু ঠাণ্ডা জল পাওয়া যায় তা'র দ্বারাও সিজ্‌-বাথের কাজ যে একবারে হয় না তা' নয়—তবে আংশিক ফল হয় এই পর্য্যন্ত। অর্থাৎ যে দেশে যতটুকু পর্য্যন্ত ঠাণ্ডা জল পাওয়া সম্ভব, সেই দেশে সেরূপ ঠাণ্ডা জলেই সিজ্‌বাথের অনেকটা ক্রিয়া সম্পন্ন হ'তে পারে।

সিজ্‌-বাথের ক্রিয়া স্ত্রীলোক ও পুরুষগণের শরীরের যে যে অংশে সম্পন্ন

হয় **লুইকুনে** শরীরের সেই সেই অংশকে—"The root of the whole tree of life"—অর্থাৎ সমুদয় মানব দেহের মূল শিকড় স্বরূপ ব'লে উল্লেখ ক'রেছেন। যেমন গাছের গোড়ায় বা শিকড়ে জল দিলে সেই সমুদয় গাছটা তাজা ও সঞ্জীবিত হয়, তেমনি আমাদের এই নরদেহের উক্ত মূল শিকড়ে উক্তরূপ শীতল জলপ্রয়োগ আমাদের সমুদয় দেহকে সঞ্জীবিত ক'রে তোলে।

সম্পূর্ণ সুস্থ ব্যক্তির দেহে সিজ্-বাথ্ কোন ক্রিয়াই করে না। তাঁ'দের সিজ্-বাথ্ নেওয়ার দরকার নাই।

সিজবাথ বিশেষতঃ স্ত্রীলোকগণের পক্ষে সবিশেষ ফলপ্রদ।

তলপেটে ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজ ও আধঘণ্টা সিজ-বাথ দিয়ে কলেরায় আসন্নমৃত্যু আমার এক কন্যাকে আমি মৃত্যুমুখ থেকে ফিরিয়ে আনি।

সেদিন আমার বাড়ীর একটী বৃদ্ধা ঝির কলেরা হ'য়েছিল। কুড়ি মিনিটের সিজ-বাথ একেবারে ছয় ঘণ্টা কালের জন্য ঘুম পাড়িয়ে দিয়ে তা'কে সম্পূর্ণ রোগনির্ম্মুক্ত ক'রে দেয়। তা'রপর আর তার দ্বিতীয়বার ভেদ বা বমি হয়নি।

১৫।২০ মিনিটব্যাপী সিজ-বাথ নিউমোনিয়া রোগীর বুকের টান বন্ধ ক'রে তা'কে তৎক্ষণাৎ ঘুম পাড়িয়ে দিতে পারে। আমার হাতে প্রথম নিউমোনিয়া রোগীকে প্রত্যহ রাত্রে এইরূপ ২০ মিনিট কাল সিজ-বাথ দিয়ে তা'কে ঘুম পাড়িয়ে দেওয়া হ'ত।

প্রত্যেক রোগেই হিপ-বাথের সঙ্গে সিজ-বাথের প্রয়োগ ক'রলে সেই রোগ অতি শীঘ্র সেরে যায়।

সিজ্-বাথ্ **লুইকুনের** স্বীয় মস্তিষ্ক প্রসূত অভাবনীয় চিকিৎসা-প্রণালী। **কুনের** পূর্ব্বে এই বাথ আর কোনও স্বভাব-চিকিৎসক

জান্‌তেন না। সিজ্‌-বাথের আবিষ্কার **লুই কুনের** যশোরাশি জগতের এক প্রান্ত থেকে অপর প্রান্ত পর্য্যন্ত বিস্তৃত ক'রে দিয়েছে।

পাঠক পাঠিকাগণ—আপনাদের নিকট আমার সবিনয় নিবেদন—আপনারা এই সিজ্‌-বাথ্‌রূপ অমোঘ ঔষধটী পরীক্ষা ক'রে দেখুন,—এর আশ্চর্য্য ক্রিয়া দেখ্‌লে আপনারা নিশ্চয়ই বিস্মিত হবেন।

ষ্টীম্‌ বাথ্‌ (STEAM-BATH)

বা

গরম জলের ভাপ্‌।

ষ্টীম্‌-বাথ্‌ ও তাহার ক্রিয়া।—চর্ম্মাবরণ-বিশিষ্ট মানবদেহের বহিরাবরণ যেমন কাপড়,—স্বাভাবিক মানবদেহের বহিরাবরণ তেম্‌নি আমাদের দেহের উপরস্থিত চর্ম্ম বা চাম্‌ড়া। পরিধেয় বস্ত্রের মধ্যে স্থতোর বয়নকার্য্যের ভিতর যেমন অসংখ্য ছিদ্র আছে,—আমাদের এই দেহের চাম্‌ড়ার মধ্যেও তেম্‌নি অসংখ্য লোমকূপ আছে। আমাদের পর্‌বার কাপড় যেমন ধূলো, কাদা, ধোঁয়া ইত্যাদি নানারূপ ময়লার দ্বারা অপরিষ্কার হ'য়ে দেখ্‌তে বিশ্রী হ'য়ে যায় এবং পরিধানের অযোগ্য হয়—তেমনি আমাদের এই দেহের বাইরের আবরণ চামড়াখানিও নানাবিধ ময়লা লেগে অপরিষ্কার হ'য়ে গেলে নানারূপ দৈহিক অসুস্থতার কারণ হয়। কাপড় ময়লা হ'য়ে গেলে যেমন কাপড়ের বোনা স্থতোর ছিদ্রগুলো ময়লা লেগে বন্ধ হ'য়ে যায়,—আমাদের দেহের বহিরাবরণ চামড়াখানাও ময়লা হ'লে আমাদের দেহের লোমকূপগুলো বন্ধ হ'য়ে যায়। আমাদের দেহের লোমকূপের কার্য্য একদিকে যেমন নাসারন্ধ্রের মত দেহের ভিতর বায়ুর সঞ্চার করা, আবার অন্যদিকে তেম্‌নি দেহের মধ্যস্থিত ক্লেদ ইত্যাদি ঘামের আকারে দেহ হ'তে বাহির ক'রে দেওয়া। যদি কোনও বাড়ীর জানালা ছিদ্রবিশিষ্ট জাল দিয়ে ঘিরে দেওয়া

যায়,—সেই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ছিদ্র দিয়ে যেমন এক পক্ষে ঘরের ভিতর হাওয়া ও আলো প্রবেশ ক'রে ঘরের ভিতরের লোকের আরামের কারণ হয়,—আবার যখন বাহির থেকে ধূলো, ধোঁয়া ইত্যাদি সেই সমস্ত ছিদ্রের ভিতর দিয়ে ঘরের ভিতর প্রবেশ করে, তখন সেই ছিদ্রগুলোই আবার ঘরের লোকের অশান্তির কারণ হয়;—তেমনই যখন আমাদের লোমকূপগুলি বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, তখন সেগুলি আমাদের আরামের কারণ হয়—আবার যখন সেগুলো কোন কারণে ময়লা ইত্যাদির দ্বারা বন্ধ হ'য়ে যায়, তখন সেই গুলোই দেহের ব্যাধির কারণ হয়। আমাদের দেহের এই চর্ম্মাবরণের দ্বারা আমরা স্পর্শজনিত যাবতীয় সুখ ও দুঃখ অনুভব করি। দৃষ্টান্ত স্বরূপ—আমাদের দেহের এই চাম্‌ড়াখানি এক দিকে যেমন মলয় সমীরণের সুখস্পর্শানুভূতি সম্পাদক, অপরদিকে তেম্‌নি ভয়ানক গ্রীষ্মের আতিশয্যে কষ্টানুভূতি প্রদায়ক। ঘরের জানালা দরজা বন্ধ হ'য়ে গেলে যেমন ঘরের ভিতরের লোকের অসহ্য কষ্ট হয়—কোনও কারণে আমাদের এই লোমকূপগুলি বন্ধ হ'য়ে গেলেও (গ্রীষ্মকালে জামা গায়ে দিলে যেমন হয়) চর্ম্মাবরণবিশিষ্ট ঘরের মধ্যে বাস করে দেহের যে ক্রিয়াশীল যন্ত্রগুলি, তা'দেরও সেইরূপ কষ্টের একশেষ হয়। এই জন্য ময়লাসংযুক্ত চামড়াখানিকে ক্লেদ-নির্ম্মুক্ত ক'রে পুনরায় কার্য্যকরী অবস্থায় আন্‌বার জন্যেই ষ্টীম্-বাথের প্রয়োজন; ঠিক যেমন ময়লা-ধরা কাপড়খানিকে ফর্সা ক'রে পর্‌বার যোগ্য কর্‌বার জন্যে প্রথমেই তা'কে ফুটন্ত গরম জলের ভাটিতে দেওয়া প্রয়োজন।

তা'রপর দেখুন—ময়লা-ধরা কাপড়খানাকে ভাটীতে গরম জলে সিদ্ধ ক'রবার পর, সেখানাকে ঠাণ্ডা জলে ফেলে তা'তে মৃদু মৃদু আছাড় দিতে হয়—তবে সেখানা সম্পূর্ণ ক্লেদশূন্য হয়। **জলচিকিৎসার** বিধান-মতেও ষ্টীম্ বাথের অব্যবহিত পরই যখন সর্ব্বশরীর ঘর্ম্মাক্ত হ'য়েছে—তখনই দেহখানাকে ঠাণ্ডা জলে ভিজে গামছার দ্বারা মুছে ফেলে বাথ-টবের মধ্যে

ঠাণ্ডাজলে হিপ্-বাথে ব'সে তলপেটটাতে আগে মৃদু মৃদু ঘর্ষণ দিয়ে—শেষে সর্ব্বশরীর ঠাণ্ডা জলে ধুয়ে মুছে ফেলতে হয়।

তা'রপর আবার দেখুন—ঠাণ্ডা জলে আছাড় দিয়ে ময়লা সাফ্ হ'য়ে যাওয়ার পর কাপড়খানাকে যেমন হাওয়া ও রৌদ্রে দিলে তবে সেখানা সম্পূর্ণ ময়লাশূন্য (বা রোগশূন্য) হ'য়ে পুনরায় পর্‌বার উপযুক্ত হয়,—ঠিক তেম্‌নি উল্লিখিতরূপ হিপ্-বাথ্ ও সম্পূর্ণ স্নানের পরে জল-চিকিৎসার বিধানমতে হাওয়া ও রৌদ্রে বেড়িয়ে এলে তবে আমাদের দেহ পুনরায় সম্পূর্ণ সুস্থ অবস্থায় ফিরে আসে।

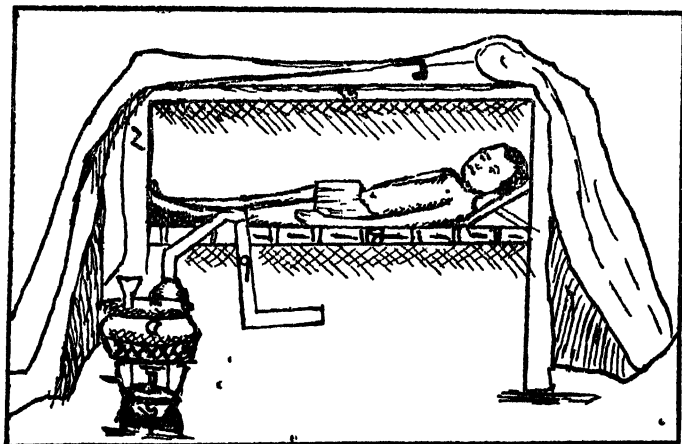
এই প্রকারে আমাদের দেহের ময়লা চামড়াখানিকে পুনরায় কার্য্যক্ষম অবস্থায় আন্‌বার জন্যই ষ্টীম-বাথের প্রয়োজন এবং সেইজন্যই **লুই কুনে** ব'লেছেন—"The Steam-bath is the most reliable means there is of restoring the skin to regular action."

হাইড্রোপ্যাথির বিধানে সহজ শরীরেও হিপ্-বাথ্ ও সমগ্র স্নান প্রত্যহ ক'র্‌তে হয় এবং তা'র ফলে আমাদের শরীর সুস্থ ও সবল থাকে। ঠিক যেমন আমরা যে কাপড়খানিকে পরি—দিনান্তে তা'কে অন্ততঃ একবার ক'রে কাচি অর্থাৎ তা'তে একবার ক'রে ঠাণ্ডা জলের বাথ দিই—আর তা'র ফলে কাপড়খানাতে দৈনিক যে ময়লা ধরে, সেটা কতকটা পরিষ্কার হ'য়ে যায়। কিন্তু ৭।৮।১০।১৫ দিন পরে যখন ক্রমশঃ কাপড়খানায় খুব বেশী ময়লা ধরে, তখন আর কেবলই ঠাণ্ডা জল সেটাকে ফর্সা ক'র্‌তে পারে না; সেইজন্যে তখন তা'কে কাচ্‌তে পাঠাতে হয় ধোপার বাড়ীতে, সেখান থেকে ষ্টীম্-বাথ্ দিয়ে ফর্সা ক'রে আন্‌বার জন্যে। ঠিক সেইরূপে হাইড্রোপ্যাথির বিধানমতে আমাদেরও, দরকার হয় ৭।৮।১০।১৫ দিন্ অন্তর অন্ততঃ একবার ক'রে ষ্টীম্-বাথ নেওয়া, যা'র দ্বারা বেশী রকম ময়লা হ'য়ে পড়েছে দেহের যে চামড়াখানা—সেখানা পুনরায় ফর্সা হ'য়ে দেহের জানালার কার্য্য সুচারুরূপে সম্পন্ন ক'র্‌তে পারে।

তাই হিপ্-বাথের পূর্ব্বে মধ্যে মধ্যে ষ্টীম্-বাথ—যাবতীয় চর্ম্মরোগের, বাতের, জ্বরের, ক্ষতের ও ডিপ্থিরিয়া, নিউমোনিয়া ও টাইফয়েড্ প্রভৃতি যত প্রকার ব্যাধির অব্যর্থ মহৌষধ।

লোহায় যখন খুব মরচে ধরে—আগে তা'কে আগুনে পুড়িয়ে শেষে জলে ফেল্‌লে তবে সেই লোহাটা পুনরায় স্বাভাবিক চাক্‌চিক্যের অবস্থায় ফিরে আসে। সেই জন্যে দেহে যখন দারুণ ব্যাধি আশ্রয় করে তখন আগে তা'কে গরম ষ্টীম্-বাথ্ দিয়ে তারপর ঠাণ্ডা জলে হিপ-বাথ্ বা স্নান করা'তে হয়।

ষ্টীম-বাথ্ কেমন ক'রে নিতে হয়।

ষ্টীম্-বাথ্ (Steam-bath) নেবার অনেক রকম ব্যবস্থা আছে। তা'র মধ্যে এককালে শরীরের সর্ব্বাঙ্গে ষ্টীম্-বাথ্ নিতে হ'লে নিম্নের ছবিতে প্রদর্শিত ব্যবস্থায় নিতে হয়।

১নং—একখানা কম্বল—যেটা খাটের চালের উপর ঢাকা দিতে হয়।

২নং—মোটা ক্যাম্বিস্—যেটা খাটের ৩নং অংশ অর্থাৎ চাল থেকে তলা পর্য্যন্ত মাটী স্পর্শ ক'রে খাটকে ঘিরে থাকবে।

৩নং—খাটের উপরিভাগ।

৪নং—খাটের তলা অর্থাৎ ফাঁক ফাঁক ক'রে নেয়ারের বা বেতের বোনা অংশ—যা'র উপর রোগীকে শোয়াতে হয়।

৫নং—পিতলের হাঁড়ি—যা'র উপর টীনের ঢাক্‌নি দেওয়া আছে এবং যে ঢাক্‌নির উপর দুইটা ফানেল্ দেওয়া আছে,—বাঁদিকেরটায় হাঁড়ির মধ্যে জল দেবার জন্যে,—আর ডান্‌দিকেরটায় ষ্টীম্ বেরুবার নল ফিট্ কর্‌বার জন্যে।

৬নং—কেরোসিন ষ্টোভ্ (কেরোসিন ষ্টোভের বদলে লোহার উনুনে কয়লার আঁচ দিয়ে তা'র উপরেও হাঁড়ি বসান যেতে পারে)।

৭নং—টীনের নল—যেটা বেঁকে বেঁকে খাটের তলা পর্য্যন্ত গিয়ে পৌঁছেছে এবং যা'র ভিতর দিয়ে ষ্টীম্ গিয়ে রোগীর দেহে লাগ্‌ছে।

কেরোসিন ষ্টোভের উপর পিতলের হাঁড়ি বসান আছে। হাঁড়ির মুখের উপর টীনের বা গ্যাল্‌ভ্যানাইজ্‌ড্ শিটের ঢাক্‌নি দেওয়া আছে। ঐ টীনের বা গ্যাল্‌ভ্যানাইজ্‌ড্ শিটের ঢাক্‌নির উপর দুইটা ফানেল দেওয়া আছে। বাঁদিকের ফানেলটা আছে হাঁড়ির ভিতরে জল দেবার জন্যে আর ডান্‌দিকের ফানেলের উপর টীনের পাইপ্ ফিট করা আছে তা'র ভিতর দিয়ে ষ্টীম্ বেরুবার জন্যে। ঐ পাইপটা বেঁকে বেঁকে গিয়ে পৌঁছেছে খাটের তলা পর্য্যন্ত। খাট্‌টা ঘিরে দেওয়া আছে উপর থেকে মাটী পর্য্যন্ত ক্যাম্বিস্ দিয়ে। আর খাটের চালের উপর আছে একখানা কম্বল—খাটের মাথাটা ঢেকে দেবার জন্যে—যা'তে ষ্টীম্‌টা বাইরে চ'লে যেতে না পারে। এই রকমে রোগী যখন খাটে শুয়ে থাক্‌বে, ১০।১৫।২০।৩০ মিনিট তা'র গায়ে ষ্টীম্ লাগলেই তা'কে ঘামে স্নান করিয়ে দেবে।

ষ্টীম্‌বাথের সরঞ্জাম কি কি?

১। নেয়ার দিয়ে ফাঁক ফাঁক ক'রে বোনা—বা বেত দিয়ে ফাঁক ফাঁক ক'রে বোনা একটা খাটিয়া। সেটা লম্বা চওড়া এমন হবে যা'র উপরে একজন লোক বেশ শুতে পারে।

২। খানিকটা ক্যাম্বিস্—ঐ খাটের উপর থেকে নীচে পর্য্যন্ত চারিদিক ঘিরে দেবার জন্য।

৩। একখানা পরিষ্কার কম্বল।

৪। একটা কেরোসিন ষ্টোভ্ বা লোহার উনুন।

৫। একটা পিতলের হাঁড়ি।

৬। সেই হাঁড়ির মুখটা বন্ধ ক'রে দেবার জন্যে একটা টীনের বা পিতলের বা গ্যাল্‌ভনাইজ্‌ড্ শিটের প্রস্তুত ঢাকনি।

৭। আর ঐ হাঁড়ির উপরকার ঢাক্‌নির উপর সংলগ্ন ক'রে দেবার জন্য একটা টীন বা অন্য কোনও ধাতুর প্রস্তুত পাইপ যা'র ভিতর দিয়ে ষ্টীম্ বহির্গত হ'য়ে পৌঁছাবে—প্রথমতঃ খাটের তলায়—পরে সেখান থেকে খাটের সছিদ্র ছাউনির ভিতর দিয়ে খাটের উপরে শায়িত রোগীর দেহে গিয়ে।

প্রচুর পরিমাণে ঘাম হ'য়ে গেলে—রোগীকে সেখান থেকে তুলেই ভিজে গামছা দিয়ে তা'র সমুদয় দেহটা র'গড়ে মুছিয়ে দিতে হয়। মুছিয়ে দিয়েই তৎক্ষণাৎ রোগীকে বাথ্-টবের মধ্যে ঠাণ্ডা জল দিয়ে হিপ্-বাথে বসা'তে হ'বে। শীতকাল হ'লে হিপ্-বাথে বস্‌বার সময় রোগীর গলা থেকে পা পর্য্যন্ত কম্বল দিয়ে ঢেকে দিতে হয়। হিপ্-বাথের সময় তলপেটে (হিপ্ বাথের লিখিত ব্যবস্থানুসারে) তোয়ালে দিয়ে অনবরত মৃদু মৃদু ঘর্ষণ দিতে হয়। এইরূপ ১০।১৫।২০ মিনিট কি ততোঽধিক কাল হিপ্-বাথে ব'সে দেহটা বেশ ঠাণ্ডা হ'য়ে গেলে—তা'রপর সমস্ত দেহটাতেই জল দিয়ে ক্রমশঃ বেশ ক'রে সমস্ত দেহটাকে স্নান করা'তে হয়। প্রথম পেট থেকে

সাম্‌নের দিকে গলা পর্য্যন্ত, তারপর পিছনের কোমর থেকে সুরু ক'রে পিট ও ঘাড় পর্য্যন্ত, তা'রপর মাথা--সর্ব্বশেষে হাঁটু থেকে পা পর্য্যন্ত। যতটা পরিমাণ ঠাণ্ডা জল সর্ব্বাঙ্গে দিলে দেহটা স্নিগ্ধ বোধ হয় ততটা জলই প্রয়োগ ক'রতে পারা যায়। তা'তে উপকার ভিন্ন অপকার হয় না।

প্রবল জ্বরগ্রস্ত, স্বল্প জ্বরগ্রস্ত, নিউমোনিয়া, টাইফয়েড্, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি যে কোন জ্বরগ্রস্ত রোগীকেই এইরূপে ষ্টীম-বাথের পর সমগ্র স্নান করা'তে হয়। তাতে বিশেষরূপ উপকার ভিন্ন কখনও কোনও অপকার হয় না।

আমরা নিউমোনিয়া (Single ও double উভয় রকমেই), টাইফয়েড্, রক্ত-আমাশা (dysentery), হুপিং কফ্, ম্যালেরিয়া, থাইসিস্ (ক্ষয়কাশ) ইত্যাদি সংক্রান্ত যাবতীয়—স্বল্প বা অধিক সর্ব্ববিধ জ্বরে এইরূপ ষ্টীম্-বাথের পর সমগ্র স্নান করিয়েছি—আর তাইতে রোগী আশাতীত আরাম পেয়েছে।

ষ্টীম্-বাথ্ অন্য রকমে।

শুধুই ঐ রকম একখানা খাটের নীচে, ষ্টীম্ উঠ্‌ছে এমনতর দুইটা ফুটন্ত গরম জলসহ গাম্‌লা দুইদিকে বসিয়ে দিলেও সেই ষ্টীমে একজন রোগীর রীতিমত ষ্টীম্-বাথ্ হ'তে পারে। তা'তে কেরোসিন ষ্টোভ্, হাঁড়ি ও নল ইত্যাদির প্রয়োজন হয় না। কেবল ক্যাম্বিসের দ্বারা খাটের চারিদিকে মাটী পর্য্যন্ত ঘিরে দিয়ে—রোগীর দেহের উপর কম্বল ঢাকা দিলেই হয়। এই রকমেও সুন্দররূপ ষ্টীম্-বাথ্ হয়।

ষ্টীম্-বাথের আর এক রকম ব্যবস্থা বিনা খাটে।

একটা বেতের ফাঁক্ ফাঁক্ ক'রে বোনা চেয়ারের বা মোড়ার উপর ব'সে—সেই চেয়ারের বা মোড়ার তলায় একটা গাম্‌লায় ষ্টীম্ উঠছে

এমনতর ফুটন্ত গরম জল দিয়ে—এবং রোগীর গলা থেকে চেয়ারের তলা পর্য্যন্ত কম্বল দিয়ে ঢাকা দিলেও ষ্টীম্-বাথ্ হয় এবং তা'তেও রোগীকে বেশ ঘামিয়ে দিতে পারে।

ষ্টীম্-বাথ্ আর এক রকম ভিন্ন প্রকারে।

সহজভাবে পা মুড়ে ব'সে কোলের সাম্‌নে একটা ফুটন্ত জলের গাম্‌লা রেখে—সেই জলসমেত গাম্‌লা ও রোগীর গলা বা মাথা পর্য্যন্ত সমুদয় দেহ কম্বল দিয়ে ঢাকা দিলেও ষ্টীম্-বাথ্ হয় আর তাইতে অন্ততঃ কোমর থেকে মাথা পর্য্যন্ত ঘামিয়ে দিতে পারে।

ছোট ছেলের ষ্টীম্-বাথ্ দিতে হ'লে একজন বয়স্থ ব্যক্তি তা'কে কোলে ক'রে নিয়ে উপরি লিখিত ভাবে ব'স্‌লেই তা'র ষ্টীম্-বাথ্ হয়।

দাঁতের গোড়া ফোলা বা গাল ফোলা ইত্যাদি ব্যাপারে একটা গাম্‌লায় ফুটন্ত জল রেখে—ও সেই জল থেকে যে ষ্টীম্ উঠছে সেই ষ্টীমের উপর একটু তফাতে মুখটা রেখে—মাথা থেকে মাটী পর্য্যন্ত কম্বল ঢাকা দিলেও স্থানীয় ষ্টীম্-বাথ্ (local steam-bath) হ'তে পারে।

যে হাঁড়ি বা গামলায় ষ্টীম্ তৈয়ার হ'বে সেই হাঁড়ির বা গামলার খানিকটা অংশ মাত্র জলে পূর্ণ ক'রতে হয়।

মনে থাকে যেন প্রত্যেক আংশিক বা সার্ব্বাঙ্গিক ষ্টীম্-বাথের পরই ঠাণ্ডা জলের আংশিক বা সার্ব্বাঙ্গিক বাথ্ নেওয়া সর্ব্বত্রই আবশ্যক।

যাঁ'রা অত্যন্ত দুর্ব্বল, যাঁ'রা কঠিন পীড়াগ্রস্ত, বিশেষতঃ যে সমস্ত রোগীর রীতিমত স্নায়বিক দুর্ব্বলতা আছে তাঁ'দের পক্ষে কখনই ষ্টীম্-বাথ ব্যবস্থেয় নয়।

এই সমস্ত রোগীর পক্ষে হিপ্-বাথ্ ও সিজ্‌বাথ্ এবং তা'র সঙ্গে

Sun bath বা সূর্য্যরশ্মির মৃদু বাথের ব্যবস্থা ক'রতে হয়। যে সমস্ত ব্যক্তির স্বভাবতঃই খুব ঘাম দেয়, তাঁ'দের ষ্টীম্-বাথ্ না নিলেও চ'লতে পারে।

সাধারণতঃ সপ্তাহে দুইটার অধিক ষ্টীম্-বাথ নেবার দরকার হয় না। তা'রও বেশীবার নেবার প্রয়োজন হয় কিনা—সে সম্বন্ধে জল-চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া দরকার।

ষ্টীম্-বাথের বা সান্-বাথের পর হিপ্-বাথ্ ও সমুদয় স্নানান্তে—হাওয়া ও রৌদ্রে বেড়িয়ে আবার শরীরকে একটু ঘামিয়ে নিতে হয়।

যাঁ'রা অত্যন্ত দুর্ব্বল ও রোগা ব'লে এই রকম ক'রে বেড়াতে অক্ষম তাঁরা স্নানের পর গরম কাপড় ঢাকা দিয়ে শুলেই পুনরায় ঘাম হ'য়ে যেতে পারে।

সূর্য্যরশ্মি স্নান (Sun-Bath).

ষ্টীম-বাথের মত Sunbath বা সূর্য্যরশ্মিস্নানও গরম বাথ্। এই বাথেরও কার্য্য আমাদের শরীর থেকে ঘামের সঙ্গে ক্লেদ নির্গত ক'রে দেওয়া।

ষ্টীম্-বাথের বদলে সান্-বাথ্ (Sunbath) দিলে একই কাজ হয়।

মেঘশূন্য নির্ম্মল আকাশ না হ'লে সান্-বাথ্ অসম্ভব। প্রবল বাতাস থাক্‌লেও সান্-বাথ চলে না। এই রকম সময় রোগীদের ষ্টীম্-বাথের উপরেই নির্ভর ক'র্‌তে হয়।

সান্-বাথ্ কেমন ক'রে নিতে হয়। পাকা বাড়ীর ছাদ্ সান্-বাথ্ নেবার পক্ষে উপযুক্ত স্থান। অভাবে অন্য স্থান—যেথানে সূর্য্যরশ্মি রীতিমত আছে কিন্তু যেথানে জোর হাওয়া একেবারেই নাই—এই রকম স্থানে একথানা মাতুর মাত্র পেতে বালিশ মাথায় দিয়ে শুতে হয়। পরিধানে থাকবে নামমাত্র একথানা ছোট কাপড়। মোজা, জুতো

কিছুই পরা থাক্‌বে না। স্ত্রীলোকেরা সেমিজ প'রবেন না, কোমরে এঁটে কাপড় প'রে থাক্‌বেন না। মাথা ও মুখে যা'তে সূর্য্যের কিরণ না পড়ে তা'র জন্যে সবুজ রঙের পাতা দ্বারা সেগুলো ঢেকে দিতে হয়। তলপেট্‌টাও অনাবৃত রেখে তা'র উপরও সবুজ রঙের পাতা ঢাকা দিতে হয়—অথবা ঐ রকম পাতার অভাবে তলপেটে ভিজে ন্যাকড়া চাপা দিতে হয়। আমাদের দেশের আওোট কলাপাতাই এই কার্য্যে সব চেয়ে প্রশস্ত।

কতক্ষণ ধ'রে সান্‌-বাথ্‌ নিতে হয়। আধ ঘণ্টা থেকে দেড় ঘণ্টা পর্য্যন্ত এই বাথ্‌ নেওয়া যেতে পারে। যাঁ'দের শরীর এই সময়মধ্যে না ঘাম্‌বে তাঁ'রা আরও বেশীক্ষণ নিতে পারেন। কিন্তু সর্ব্বদা লক্ষ্য রাখ্‌তে হ'বে—যা'তে অত্যন্ত ক্লান্তি বোধ না হয়। খুব গরমের দিনে এই বাথ্‌ অত্যধিকক্ষণ নেওয়া বিধেয় নয়।

সান্‌-বাথ্‌ নিতে যাঁদের প্রথম প্রথম মাথা ধরে বা মাথা টল্‌মল করে তাঁদের পক্ষে এই বাথ্‌ প্রথম প্রথম অল্পক্ষণ নেওয়া উচিত। যাঁ'দের শরীর একেবারেই ঘামে না, বা অতিকষ্টে ঘামে, তাঁ'দেরই এইরূপ মাথা ধরে।

যেমন ষ্টীম-বাথের পরই ব্যবস্থা ঠাণ্ডা হিপ্‌-বাথ্‌ বা সিজ্‌-বাথ— তেমনই এই সান-বাথের পরই ব্যবস্থা ঠাণ্ডা হিপ্‌-বাথ্‌ বা সিজ্‌-বাথ্‌।

সান্‌-বাথ্‌ ও ষ্টীম্‌-বাথের পর দেহের যে ক্লেদ বহির্গত হয় হিপ্‌-বাথ ও সিজ্‌-বাথ্‌ সেই ক্লেদ দেহ থেকে অপসারিত ক'রে দেয়।

পূর্ব্বোক্তরূপে সান্‌-বাথের পর—হিপ্‌-বাথ্‌ ও সিজ্‌-বাথের শেষে যাঁ'দের শরীর শীঘ্র গরম না হয়, তাঁ'দের পক্ষে কর্ত্তব্য মাথাটাকে ঢাকা দিয়ে পুনরায় সূর্য্যের তাপে বসা। রৌদ্রে ঘুরে বেড়ালেও সেই কাজ হ'তে পারে।

যাঁরা অত্যন্ত রুগ্ন' অথবা যাঁদের শরীর দুর্ব্বল বিশেষতঃ তাঁ'দের পক্ষে সান্‌-বাথই ব্যবস্থা।

কেমন সময় সান্-বাথ্ নিতে হয়। সকাল ১০টা থেকে বেলা ৩টার মধ্যে সান্-বাথ্ করা উচিত।

মধ্যাহ্ন ভোজনের আধ ঘণ্টা বা এক ঘণ্টা পরেই সান্-বাথ্ নেওয়া যেতে পারে।

লুইকুনে বলেন—শরীরের বাইরের উন্মুক্ত ঘায়ে, আবে (tumour), শরীরের ভিতরে মাংস জন্মালে (internal growth), আভ্যন্তরীণ আবে (nodules), শারীরিক অসাড়তায় (induration), এবং যে কোন স্থানে বেদনায় সান্-বাথ মহা উপকারী। আক্রান্ত স্থানে কলাপাতা ঢাকা দিয়ে সেই পাতার ভিতর দিয়ে সূর্য্যরশ্মি লাগাতে হয়।

সূর্য্যের কিরণের উপকারিতা।—খাদ্য, জল ও হাওয়ার ন্যায় সূর্য্যের রশ্মি বা উত্তাপও আমাদের জীবনধারণ ও জীবনরক্ষণ ব্যাপারে অন্যতম সহায়। এমন অন্য কোনও পদার্থ নাই যা'র দ্বারা অনুরূপ কার্য্য সাধিত হ'তে পারে।

পুরাতন স্থায়ী ব্যাধি (chronic disease) নিরাময় ক'রতে সূর্য্যরশ্মি বিশেষ ফলদায়ক।

সান্-বাথের পর **লুইকুনের** প্রবর্ত্তিত হিপ্-বাথ্ ও সিজ্-বাথ্ ব্যাধি নিরাময় ব্যাপারে আশ্চর্য্য ক্রিয়া প্রদর্শন করে।

অনেকে মনে ক'রতে পারেন, সবুজ রঙের পাতা না দিয়ে খালি গায়ে সূর্য্যের কিরণ লাগা'লে উপকার না হ'বে কেন। কিন্তু সচরাচর দেখতে পাওয়া যায়, গাছের যে ফলগুলো সবুজ পাতায় ঢাকা থাকে—অর্থাৎ যেগুলোর উপর প্রখর সূর্য্য কিরণ না পড়ে—সেই ফলগুলিই সুস্বাদবিশিষ্ট, বড় ও উৎকৃষ্ট হয়, আর যেগুলোর উপর প্রখর সূর্য্যরশ্মি পড়ে সেগুলো আকারে ছোট হয় এবং স্বাদেও টক হয়।

ক্ষয়কাশে (Consumption), গ্রন্থিবাতে (Gout), রক্তহীনতায়

(Anæmia), হরিৎ পীড়ায় (Green sickness) ও তলপেটের মধ্যে আব (Nodular debris) ইত্যাদি হ'লে তা'র প্রকৃষ্ট ঔষধ—সূর্য্যকিরণে স্নান ও তার অব্যবহিত পরেই অবশ্য অবলম্বেয় ঠাণ্ডাজলের হিপ্-বাথ্ বা সিজ্-বাথ্।

সূর্য্যরশ্মি দুর্গন্ধ-নাশক, ঘায়ের রসশোষক ও কীটাণু ক্ষয়কারক; যেমন সূর্য্যের কিরণ বিষ্ঠাকে শুকিয়ে দিয়ে তা'র দুর্গন্ধ হরণ করে এবং সূর্য্যের কিরণে ছারপোকা মরে। ছারপোকার মত দেহমধ্যস্থিত ঘায়ের এবং অন্য প্রকারের পোকা বা Bacilli সূর্য্যের তাপে ম'রে যায়।

সান্-বাথ্ এককালে সর্ব্বাঙ্গে না নিয়ে প্রয়োজনমত শরীরের ব্যাধিগ্রস্ত ভিন্ন ভিন্ন অংশে সূর্য্যকিরণের স্থানীয় প্রয়োগও বিশেষ ফলপ্রদ।

হাওয়া ও আলোর স্নান অর্থাৎ (মরুৎ-ব্যোম-স্নান—Air-and-light-bath). পূর্ব্বেই ব'লেছি ষ্টীম্ ঠাণ্ডা মাটীর (কাদার) ও ঠাণ্ডা জলের সংস্রবে এলেই জলে পরিণত হয়। ঠিক তেমনি ষ্টীম্ ঠাণ্ডা হাওয়ারও সংস্রবে আস্‌বামাত্র জলে পরিণত হয়। এই যেমন ষ্টীমারে দেখতে পাওয়া যায় চিমনি দিয়ে ষ্টীম্ উপরে উঠে—সেটা ঠাণ্ডা হাওয়ার সংস্রবে আস্‌বামাত্র জলে পরিণত হ'য়ে বৃষ্টির জলের মত টপ্ টপ্ ক'রে প'ড়তে থাকে। এই থেকে বুঝা যায়, ঠাণ্ডা জলসংযুক্ত মাটী বা ঠাণ্ডা জল আমাদের দেহে যে কাজ করে, হাওয়াও আমাদের দেহে সেই কাজ অনেকটা করে। অতএব, এটাও বোঝা যাচ্ছে যে—কাদার বাথ্ ও জলের বাথ্ যেমন আমাদের দেহের অতিরিক্ত ষ্টীম্ (fermentatious gas) দমন ক'রতে পারে, ঠাণ্ডা হাওয়াও ঠিক তা'ই ক'র্‌তে পারে। অথবা আরও সোজা কথায় মাটী ও জল যেমন আগুন নেভাতে পারে—ঠাণ্ডা হাওয়াও তেম্‌নি আগুন নেভা'তে পারে। তাই জার্ম্মেনীর অন্যতম ধীমান স্বভাব-চিকিৎসক এ, জুষ্ট তাঁ'র

Jungborn Villaতে—কেবলমাত্র হাওয়া ও আলোর বাথের সাহায্যে অতি দারুণ ব্যাধি পর্য্যন্ত সারা'তে সক্ষম হ'য়েছেন। এ, জুষ্ট (A. Just) তাঁ'র উল্লিখিত "জঙ্গবর্ণ ভিলায়" শক্ত শক্ত রোগীদের সম্পূর্ণ হাওয়া ও আলো সংযুক্ত নির্জ্জন ঘরে একেবারে নগ্নদেহে শুইয়ে রেখে ৩।৪।৫ দিনের মধ্যে তা'দের সব রকম ব্যারাম সম্পূর্ণরূপে সারিয়েছেন।

কেবলমাত্র নির্দ্দোষ, মুক্ত, শীতল হাওয়ার দ্বারা যে অতি কঠিন ব্যাধিও নিরাময় হ'তে পারে সে সম্বন্ধে বোধ হয় এখন পাঠকবর্গের আর কোন সন্দেহই নাই।

এখন দেখা যাক্, আমরা এই হাওয়াকে অর্থাৎ যে হাওয়া আমাদের দেহের পক্ষে এত বড় ধন্বন্তরী চিকিৎসক—তা'কে কাছ থেকে অনুক্ষণ তফাতে রেখে কেমন ক'রে কত রকমের ব্যাধি ডেকে আনবার ব্যবস্থা করি।

পূর্ব্বে ব'লেছি আমাদের এই দেহখানা যেন এক প্রকার জানালা দরজা-বিশিষ্ট ঘর, যা'র মধ্যে এই চামড়্খানা হ'চ্ছে সেই ঘরের দেওয়াল, আর চোখ, মুখ, নাক, কান এবং অগণ্য লোমকূপ সেই ঘরের বড়, ছোট নানা রকমের জানালা, দরজা—এবং প্রস্রাবের দ্বার ও মলদ্বার সেই ঘরের দুইটা প্রধান ড্রেন—যা'র সঙ্গে এই অসংখ্য ছোট ছোট লোমকূপগুলিও—অসংখ্য সহকারী ড্রেনের কাজ করে।

এই যে দেহরূপ ঘর—এর মধ্যে বাস করে আমাদের জীবাত্মা বা প্রাণ। যে ঘরে আমরা বাস করি সেই ঘরের জানালা দরজা বন্ধ ক'রে রাখ্‌লে যেমন হাওয়ার অভাবে দম্ আটকে আসে, প্রাণ ছট্ ফট্ করে—তেম্‌নি আমাদের এই দেহরূপ যে ঘর—এর চর্ম্মরূপ দেওয়ালের মধ্যেও জানালা, দরজা স্বরূপ যে চোখ, মুখ, নাক, কান ও অসংখ্য লোমকূপ আছে এগুলোকেও যদি আমরা কোনও প্রকারে বন্ধ করি তা'তেও আমাদের দম্ আট্‌কে আসে—প্রাণ ত্রাহি ত্রাহি ডাক ছাড়ে।

পূর্ব্বে ব'লেছি—আমাদের দেহের এই অসংখ্য লোমকূপের ক্রিয়া এক

পক্ষে যেমন ড্রেনের স্বরূপে দেহ থেকে ঘামের আকারে শরীরের ভিতরের ক্লেদ বাহির ক'রে দেওয়া, অপর পক্ষে ঠিক নাসারন্ধ্রের ন্যায় দেহাভ্যন্তরে অনবরত হাওয়া গ্রহণ করা।

এখন আমাদের শরীরাভ্যন্তরে এই সমস্ত লোমকূপের হাওয়া গ্রহণ-রূপ যে ক্রিয়া তা'তে আমরা স্বেচ্ছায় বাধা দিই কেমন ক'রে তাই দেখতে হবে।

শরীরের মধ্যে চোখ, মুখ, নাক, কান—এই চারটা জ্ঞানেন্দ্রিয়কে কোন রকমে বন্ধ ক'রে রাখ্‌লে যেমন সেই সেই স্থানে হাওয়ার অভাবে আমাদের মহা অসোয়াস্তি অনুভূত হয়—সেইরূপ পঞ্চম জ্ঞানেন্দ্রিয় ত্বক্ বা চামড়ার উপরিস্থ এই লোমকূপগুলিকেও আমাদের এই সভ্যতার পরাকাষ্ঠা যে পোষাক তাই দিয়ে ঢেকে দিলেও আমাদের ঠিক সেইরূপ অসোয়াস্তি হয়, প্রাণ ছট্ ফট্ করে। গ্রীষ্মের আতিশয্যে, হাওয়ার বিরলতায় যখন এই অসংখ্য লোমকূপ একটু হাওয়াসেবনের জন্যে 'হাঁ' ক'রে থাকে—তখন বিংশ শতাব্দীর সভ্য আমরা সেই লোমকূপরূপ দেহের জানালাগুলিকে সাংঘাতিকরূপে বন্ধ ক'রে দিই নানারকমের পোষাক দিয়ে যথা:—গেঞ্জি, সার্ট, কোট, প্যাণ্ট, কলার, নেক্‌টাই ইত্যাদি ইত্যাদি। তা'র ফলে দাঁড়ায় এই—যে আমাদের স্পর্শেন্দ্রিয় যে ত্বক্ বা চাম্‌ড়া—যা'র একটী প্রধান কাজ—আমাদের দেহকে হাওয়া সেবন করান—সেই কাজটী যায় একেবারে বন্ধ হ'য়ে। শুধু তাই নয়—দেহের ভিতরকার যে অতিরিক্ত উত্তাপটা বেরিয়ে যায় এই লোমকূপ দিয়ে radiated হ'য়ে—সেই উত্তাপের radiation বা বহিষ্করণ ক্রিয়াটাও বন্ধ হ'য়ে যায় এই পোষাকের আবরণে। তা' হ'লেই দাঁড়াচ্ছে ঠিক এই যে—একটা ঘরের ভিতরকার চারিদিকের জানালা দরজা বন্ধ ক'রে দিয়ে তা'র ভিতরে বাস করাও যা'—আর আমাদের দেহের মধ্যস্থিত লোমকূপরূপ জানালা, দরজা গুলিকে পোষাক পরিচ্ছদরূপ কপাট দিয়ে বন্ধ ক'রে দিয়ে এই দেহরূপ গারদ ঘরের মধ্যে বাস করাও তাই।

এত বড় একটা স্বভাবের বিরুদ্ধাচরণ—অনবরত ক'র্‌লে আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মানুষের প্রাণ কতদিন দেহে থাক্‌তে পারে? এত ডিস্‌পেপ্‌সিয়া, এত কোষ্ঠকাঠিন্য, এত বুকধড়্‌ফড়ানি, এত কথায় কথায় 'হার্টফেল্‌' (heart-failure), এত প্রস্রাবের ব্যারাম (diabetes), এত স্বল্পায়ুতা এ' সমুদয়েরই জন্য অনেকাংশে দায়ী আমাদের এই পোষাক।

তাই এ, **জুষ্টের** পথাবলম্বী **মহাত্মা গান্ধী** এই পোষাক কি প্রকারে সম্পূর্ণরূপে বর্জ্জন ক'রেছেন সেটা তাঁ'কে একবার মাত্র দেখ্‌লে সকলেরই হৃদয়ঙ্গম হয়। কাছা না দিয়ে কাপড় প'রলে শরীরের গুহ্যদেশেও রীতিমত হাওয়া চলাচল করে—তা'তেও শরীর খুব ভাল থাকে। জুতো পায়ে না দিয়ে খালি পায়ে মাটীর উপর দিয়ে চ'লে বেড়ালে পায়ে হাওয়া লাগে এবং দেহ মাটীর সংস্রবে আসায় তা'তেও অনেক উপকার হয়।

তাই এ, **জুষ্টের** ও **ফাদার নিপের** উপদেশ—ছোট ছেলেদের সর্ব্ব ঋতুতে নগ্ন পায়ে, নগ্ন দেহে, খালি মাথায় থাক্‌তে দেওয়া।

উল্লিখিত ব্যবস্থা যেমন একদিকে অশেষরূপ স্বাস্থ্যজনক, অন্য দিকে তেম্‌নি বিশেষরূপ মিতব্যয়িতা-বিধায়ক। বাড়ীতে শিশু জন্মগ্রহণ কর্‌লেই আজ কালকার সভ্যতার খাতিরে—তা'দের নিকার-বকার, পেনি, প্যাণ্ট, জুতো, মোজার খরচে বাপেরও যেমন প্রাণান্ত—আর সেই গুলো প'রে শিশুদেরও তেম্‌নি স্বাস্থ্য নষ্ট ও প্রাণান্ত।

তাই বলি, খুলে ফেলুন এই সভ্যতার বন্ধন—বেড়া'তে দিন ছোট ছেলে মেয়েদের খালি পায়ে, খালি গায়ে, খালি মাথায়,—দেখ্‌বেন কেমন তা'রা হাওয়া ও আলোর মাঝে সাঁতার দিয়ে নীরোগ হ'য়ে—সুস্থ ও সবলকায় হয়, কেমন তা'রা আপনাদের হৃদয়ের আনন্দ বর্দ্ধন করে।

আর সেই সঙ্গে আসুন শিশুগণের পিতামাতা—আমরাও পোষাকের বন্ধন থেকে নিজেদের যতদূর সম্ভব মুক্ত করে দিই এবং অন্ততঃ বাড়ীতে

যখন থাকি, তখনও গায়ে, পায়ে, মাথায়, দেহের সর্ব্বত্র প্রচুর পরিমাণ হাওয়া ও আলো যা'তে লাগে তা'র রীতিমত বাঁধা ব্যবস্থা করি।

খালি পায়ে (জুতো না প'রে), খালি গায়ে,—মুক্ত হাওয়ায় গঙ্গার ধারে বা অন্য নদীতীরে বা ফাঁকা মাঠে—অভাবে বাড়ীর ছাদে, বেড়িয়ে দেখুন এই আলো ও হাওয়ার স্নান কি আরামদায়ক, কি স্বাস্থ্যকর, কি সুখ-শান্তি-বিধায়ক!

এতে শরীরও যেমন ভাল থাক্‌বে,—খরচও তেম্‌নি কম হ'বে এবং তদনুপাতে মনেরও শান্তি বাড়বে।

হাওয়া ও আলোর বাথ্ নিতে যাঁ'রা পোর্ট কমিশনারদের ফেরী ষ্টীমারে অনবরত ঘুরে বেড়ান—তাঁ'দেরও বলি তাঁ'রা যেন পোষাক সম্বন্ধে **এডল্‌ফ্ জুষ্টের ভারতবর্ষীয় প্রধান শিষ্য** আমাদের সকলেরই মহান্ আদর্শ, মহাপুরুষ **মহাত্মা গান্ধীর** পথ অনুসরণ করেন এবং হাওয়া ও আলোর বাথ্ যা'তে সম্পূর্ণরূপে খালি গায়ে নিতে পারেন তা'র সম্ভবমত ব্যবস্থা করেন; তা' হ'লে এখন তাঁ'রা পোষাক পরিচ্ছদে আবৃত হ'য়ে—হাওয়া ও আলোর বাথে যে উপকারটুকু পাচ্ছেন তা'র চতুর্গুণ উপকার অনুভব ক'র্‌বেন—আর যাঁ'রা বিশেষরূপে রোগী তাঁ'দেরও রোগ অনেক অল্প সময়ের মধ্যে সেরে যা'বে। এ' কথা যেন সকলেই বিশেষ ক'রে মনে রাখেন যে, তলপেটে ঠাণ্ডাজল, কাদা ও ঠাণ্ডা হাওয়ার প্রয়োগ সর্ব্বরোগেরই অব্যর্থ মহৌষধ।

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ।

-* * *-

জলচিকিৎসা বা স্বভাব-চিকিৎসা সম্বন্ধে মহাত্মা গান্ধীর অভিমত ও অভিজ্ঞতা।

রাজনৈতিক আকাশের ধ্রুব-তারা, অর্থনীতির দীক্ষা-গুরু, দেশমাতৃকার শ্রেষ্ঠ সেবক, প্রকৃতির সুসন্তান ও এক কথায় ভারতের মহান্ আদর্শ পুরুষ **মহাত্মা গান্ধী** এই জল চিকিৎসা বা স্বভাব-চিকিৎসা প্রণালী কিরূপ সর্ব্বান্তঃকরণে গ্রহণ করেছেন তা' আপনারা জানেন কি? তিনি শুধুই যে এই চিকিৎসা-পদ্ধতি নিজে অবলম্বন করেছেন তাই নয়—এ'বিষয়ে তাঁর মাতৃ-ভাষায় একখানি পুস্তকও রচনা করেছেন।

দক্ষিণ ভারতবর্ষের ত্রিচিনোপল্লী ন্যাসান্যাল কলেজের অধ্যাপক এ, রাম আয়ার, এম-এ মহাশয় (A. Rama Iyer, M.A.) এই পুস্তকখানির—"A Guide to Health" অর্থাৎ "স্বাস্থ্য-নিদর্শন" এই নাম দিয়ে ইংরাজী অনুবাদ করেছেন।

এই পুস্তকখানিতে মাটী, জল ও হাওয়ার চিকিৎসা অতি সংক্ষেপে বর্ণিত হ'লেও,—স্বভাব-চিকিৎসা সম্বন্ধে মহাত্মা গান্ধীর স্বরচিত পুস্তক ব'লে ইহা আমাদের নিকট যথেষ্ট আদরের বস্তু।

ভারতবাসীর প্রতি মহাত্মা গান্ধীর উপদেশ :—

"অভাব কমিয়ে—স্বভাবে প্রত্যাবর্ত্তন কর।"

ছোট কাপড় প'রলে, জামা জুতো ছাড়্‌লে ,খরচ তো কমেই—পরন্তু স্বাস্থ্যও খুব ভাল থাকে, ঔষধ ও ডাক্তার খরচও বাঁচে।

মহাত্মা গান্ধীর নিজের চাল চলন, পোষাক, পরিচ্ছদ এবং এই সমুদয়ের উপর তাঁর অভাবনীয় সরল প্রকৃতি দেখে বোধ হয়—তিনি জার্ম্মেনীর দুই

প্রধান স্বভাব-চিকিৎসক—**লুই কুনে ও এ, জুষ্টের** সম্পূর্ণ মতাবলম্বী। **লুইকুনের জল-চিকিৎসা** এবং **এডল্‌ফ্‌ জুষ্টের মাটী-চিকিৎসার** মাহাত্ম্য ও অদ্ভুত কার্য্যকারিতার বিষয় মহাত্মা গান্ধী তাঁ'র পুস্তকে বিশেষ ক'রে বর্ণনা করেছেন এবং তাঁদের উভয়েরই নাম বার বার উল্লেখ করেছেন।

এ, জুষ্টের—"Return to Nature"—বা **"স্বভাবে প্রত্যাবর্ত্তন"** নামীয় পুস্তকখানি প'ড়লে স্বতঃই মনে হয় যেন **মহাত্মা গান্ধী এ, জুষ্টের একটী প্রধান শিষ্য।**

লুই কুনে এবং **এ, জুষ্টের** প্রবর্ত্তিত চিকিৎসা সম্বন্ধে মহাত্মা গান্ধী কি লিখেছেন শুনুন :—

"তলপেটে কাদার প্রলেপ দিয়ে আমি নিজে নিম্নলিখিত ব্যাধিগুলি সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য করেছি :—

১। "রক্ত-আমাশা (Dysentery), কোষ্ঠবদ্ধতা (Constipation) ও পাকস্থলীতে দীর্ঘকালস্থায়ী বেদনা—২।৩ দিন কাদার প্রয়োগের দ্বারা।"

২। "মাথা ধরা—মাথার চতুর্দ্দিকে কাদার প্রয়োগের দ্বারা।"

৩। "চোখের অসুখ—চোখের চতুর্দ্দিকে কাদার প্রয়োগের দ্বারা।"

৪। "যত রকম আঘাতজনিত বেদনা—বেদনার স্থানে কাদার ব্যাণ্ডেজের দ্বারা।"

৫। "আগুনে পোড়া ও গরম জলে ঝলসে যাওয়া এবং সেই সেই আহত স্থানের স্ফীতি—কাদার প্রলেপের দ্বারা।"

৬। "অর্শরোগ—কাদার প্রলেপের দ্বারা।"

৭। "বিউবনিক্ প্লেগ—তলপেটে কাদার পুল্‌টিসের দ্বারা।"

৮। "প্রবল জ্বর—তলপেটে কাদার প্রলেপের দ্বারা।"

৯। "খোস্, পাঁচড়া, দাদ, ফোড়া ইত্যাদি যত কিছু চর্ম্মরোগ—কাদার প্রলেপের দ্বারা।"

"বহুদিন পূর্ব্বে Eno's Fruit Salt—ইনো'র ফ্রুট সল্ট নামক ঔষধ প্রত্যহ ব্যবহার না ক'রলে আমার শরীর একেবারেই ভাল থাকতো না। **কিন্তু ১৯০৪ সালে কাদার প্রয়োগ দ্বারা সব রকম রোগ সারে এই বিষয় অবগত হওয়া অবধি আমাকে ইনোজ ফ্রুট সল্ট আর এক দিনও ব্যবহার ক'রতে হয়নি।"**

এ' ছাড়া মাটী-জল-ও-হাওয়া-চিকিৎসা সম্বন্ধে মহাত্মা গান্ধী এই পুস্তকে আরও যা' যা' ব'লেছেন সে সমুদয় বিষয় পূর্ব্ববর্ত্তী পরিচ্ছেদে আমি প্রকারান্তরে বিশদরূপে বর্ণনা ক'রেছি।

ত্রয়োদশ পরিচ্ছেদ।

রোগ চিকিৎসায় ঔষধের ফলাফল সম্বন্ধে—কতিপয় অভিজ্ঞ চিকিৎসকের অভিমত।

শ্রীযুক্ত কে, এল, শর্ম্মা বি-এস মহাশয়ের পুস্তকে সন্নিবেশিত এলোপ্যাথি চিকিৎসার ফলাফল সম্বন্ধে কতকগুলি খ্যাতনামা এলোপ্যাথি চিকিৎসকের অভিমত :—

(1) "I declare as my conscientious conviction, founded on long experience, that if there was not a single physician, surgeon, man-midwife, chemist, apothecary,

druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness, and less mortality, than now prevail."—James Johnson, M. D., F. R. S., Editor of Medico-Chirurgical Review.

"বহুদিনের অভিজ্ঞতার ফলে ইহা আমার বিবেক-প্রণোদিত দৃঢ় বিশ্বাস হইয়াছে যে যদি পৃথিবীতে একটীও চিকিৎসক, অস্ত্রবিদ্যাবিশারদ, ধাত্রী, রসায়ণতত্ত্ববিদ, ঔষধ প্রস্তুতকারী, ঔষধ বিক্রেতা না থাকিত বা ঔষধের সৃষ্টিই না হইত তাহা হইলে জগতে এখনকার অপেক্ষা ব্যারামও অনেক কম হইত এবং মৃত্যুসংখ্যাও এত অধিক হইত না।"—জেম্‌স্‌ জন্‌সন্‌, এম্‌-ডি, এফ-আর-এস—"মেডিকো চিরারজিক্যাল্‌ রিভিউ" নামক সংবাদ পত্রের সম্পাদক।

(2) It cannot answer to my conscience to withhold the acknowledgement of my firm belief, that the medical profession (with its prevailing mode of practice) is productive of vastly more evil than good, and were it absolutely abolished, mankind would be infinitely the gainer."—Francis Goggswell, M. D. of Oston, B.

"আমার দৃঢ় ধারণা যে আজকালকার প্রচলিত চিকিৎসা-ব্যবসায় জনসাধারণের উপকার অপেক্ষা প্রভূত পরিমাণে অপকার সাধনই করিতেছে। আর এইরূপ চিকিৎসা ব্যবসায় একেবারে না থাকিলেই মানবজাতির পক্ষে যৎপরোনাস্তি উপকার হইত। আমার এই ধারণা জনসমাজে প্রকাশ না করিলে আমি আমার বিবেকের নিকট নিশ্চয়ই অপরাধী হইতাম।" —ফ্রান্সিস্‌ গগ্‌সওয়েল্‌, এম্‌-ডি অফ্‌ অস্‌টন্‌, বি।

(3) "Our actual information or knowledge of disease does not increase in proportion to our experimental practice. *Every dose of medicine given is a blind*

experiment on the vitality of the patient."—Dr. Bostock, Author of "The History of Medicine."

"আমাদের এই পরীক্ষামূলক চিকিৎসাবিস্তার প্রসার বৃদ্ধির অনুপাতে রোগ সম্বন্ধে আমাদের যে বাস্তব জ্ঞান বা অভিজ্ঞতা তাহার কিছুই বৃদ্ধি হয় না। প্রত্যেক ঔষধের মাত্রা—যাহা আমরা রোগীবিশেষকে দিয়া থাকি—তাহা সেই রোগীর জীবনী-শক্তির উপর সম্পূর্ণ অন্ধভাবের পরীক্ষা ভিন্ন আর কিছুই নহে।"—ডাক্তার বোস্টক, "দি হিস্ট্রি অফ মেডিসিন্" (ঔষধের ইতিহাস) নামক পুস্তকের গ্রন্থকার।

(4) "Let us no longer wonder at the lamentable want of success which marks our practice, when there is scarcely a sound physiological principle among us. I hesitate not to declare, no matter how sorely I shall wound our vanity, that so gross is our ignorance of the real nature of the physiological disorder called disease that it would perhaps be better to resign the complaint into the hands of Nature, than to act, as we are frequently compelled to do, without knowing the why and wherefore of our conduct, at the obvious risk of hastening the end of the patient."—M. Magendie, an Eminent French Physiologist and Pathologist.

"যেহেতু শরীর-বিজ্ঞান সম্বন্ধে আমাদের অভ্রান্ত জ্ঞান নাই বলিলেই চলে—সে ক্ষেত্রে চিকিৎসা ব্যবসার ব্যাপারে আমাদের ঘোর অকৃত-কার্য্যতা কিছুই আশ্চর্য্যের বিষয় নহে! আমি ইহা নিঃসঙ্কোচে ব্যক্ত করিতেছি যে শারীরিক বিকৃতি ও তাহার প্রকৃত তত্ত্ব বিষয়ে আমাদের

অজ্ঞতা এত অধিক (যদিও এই স্বীকারোক্তি আমাদের বৃথা গর্ব্বের খর্ব্বতা-সূচক) যে রোগীকে আমাদের নিজের হস্তে না রাখিয়া স্বভাবের হস্তে ন্যস্ত করিলেই অনেক অংশে ভাল হয়। আমরা আমাদের কার্য্যের ভবিষ্যৎ ভাল মন্দ কিছুমাত্র বিবেচনা করিতে না পারিয়া যে সমস্ত কার্য্য করিতে বাধ্য হই, তাহার অব্যবহিত ফল বুঝি বা অপেক্ষাকৃত স্বল্প সময়ের মধ্যেই রোগীর প্রাণবায়ু বহির্গত করিয়া দেওয়া।"—এম্, ম্যাগেণ্ডাই খ্যাতনামা ফরাসী শরীরবিজ্ঞানবিৎ ও নিদানতত্ত্ববিৎ।

(5) "Assuredly, the uncertain and most unsatisfactory art, that we call medical science, is no science at all, but a jumble of inconsistent opinions, of conclusions hastily and often incorrectly drawn, of facts mis-understood or preverted, of comparisons without analogy, of hypotheses without reason and theories not only useless but dangerous."—Dr. Frank, European Author and Practitioner.

"চিকিৎসা নামে যে এক অনিশ্চিত ও অতীব অসন্তোষজনক বিজ্ঞান আছে তাহাকে কোন প্রকার বিজ্ঞান নামে অভিহিত করা যায় না। যেহেতু ইহার মধ্যে আমরা দেখিতে পাই কতকগুলি অসামঞ্জস্যপূর্ণ মতের সমষ্টি, কতকগুলি অপরিণত ও ভ্রান্তিমূলক সিদ্ধান্ত, কতকগুলি ঘটনা যাহার সত্যতা উপলব্ধি করা হয় নাই বা যাহার বিকৃতার্থ করা হইয়াছে এবং যাহাকে সাদৃশ্যশূন্য উপমা, প্রমাণবিহীন কল্পনা ও অসার বিপদসঙ্কুল মতবাদ ভিন্ন অন্য কিছুই বলা যাইতে পারে না।"—ডাক্তার ফ্র্যাঙ্ক, ইউরোপদেশীয় চিকিৎসক।

(6) "It cannot be denied that the present system of medicine is a burning shame to its professors, if indeed a

series of vague and uncertain incongruities deserve to be called by that name. How rarely do our medicines do good! How often do they make our patients really worse! I fearlessly assert that, in most cases, the sufferer would be safer without a physician than with one".—Dr. Ramage, Fellow of the Royal College, London.

"অধুনাতন প্রচলিত চিকিৎসা-প্রণালীকে চিকিৎসা-প্রণালী বলিয়া অভিহিত করা যাইতে পারে কি না সে বিষয়ে ঘোর সন্দেহ আছে। কারণ এইরূপ চিকিৎসা-পদ্ধতি কেবলমাত্র কতকগুলি অনিশ্চিত, অসম্ভব ও অনির্দ্দিষ্ট মতামতের উপর গঠিত। আর যাঁহারা এইরূপ চিকিৎসা করেন তাঁহাদের পক্ষেও ইহা এক মহা লজ্জাজনক ব্যাপার ভিন্ন কিছুই নহে। আমরা যে সমুদয় ঔষধ ব্যবহার করি তাহার দ্বারা রোগীর কদাচিৎ উপকার হয়। বরং অধিকাংশ স্থলেই এই সমস্ত ঔষধ রোগীর অবস্থা অপেক্ষাকৃত খারাপ করিয়া দেয়। এ' কথা আমি সম্পূর্ণ নির্ভীক চিত্তে বলিতে পারি যে চিকিৎসকের সাহায্য অপেক্ষা বিনা চিকিৎসকেই রোগীর অবস্থা অনেক নিরাপদ থাকে।"—ডাক্তার র্যামেজ্, ফেলো অফ্ দি রয়েল্ কলেজ, লণ্ডন্।

(7) "Dissections daily convince us of our ignorance of disease, and cause us to blush at our prescriptions. What mischief have we not done under the belief of false facts and false theories? We have assisted in multiplying diseases. We have done worse—we have increased their fatality."—Benjamin Rush, M.D., Late Professor, First Medical College, Philadelphia.

"রোগের সম্বন্ধে আমরা কত দূর অজ্ঞ তাহা শব-ব্যবচ্ছেদ ক্রিয়া হইতে প্রত্যহ আমরা দেখিতে পাইতেছি। আর সেই অজ্ঞতার কথা ভাবিলে লজ্জায় আমাদের মাথা হেঁট হইয়া যায়। ভ্রান্ত মত ও অমূলক ঘটনার ভিত্তিতে আস্থা স্থাপন করিয়া আমরা জগতে কি অনিষ্টই না সাধন করিতেছি? রোগের সংখ্যা বৃদ্ধি করার ব্যাপারে আমরা বরং সহায়তাই করিয়া থাকি। আর শুধু তাহাই নহে যে সমুদয় রোগ প্রাণহানি করিয়া থাকে তাহারও সংখ্যা আমরা বৃদ্ধি করিতেছি।"—বেঞ্জামিন্ রাস, এম্,-ডি, ফিলাডেল্ফিয়ার ফার্ষ্ট মেডিক্যাল্ কলেজের পূর্ব্বতন প্রোফেসর্।

(8) "The medical practice of our day is at the best a most uncertain and unsatisfactory system; it has neither philosophy nor common sense to commend it to confidence."—Prof. Evans, Fellow of the Royal College, London.

"আজকাল আমাদের মধ্যে যে চিকিৎসা ব্যবসায় প্রচলিত আছে তাহা অতি অনিশ্চিত ও অসন্তোষজনক বৃত্তি ভিন্ন আর কিছুই নহে। বিজ্ঞান বা সাধারণ জ্ঞান যাহাই বলুন ইহার মধ্যে এমন কিছু নাই যাহাতে লোকের মনে এ' সম্বন্ধে বিশ্বাস জন্মিতে পারে।"—প্রোফেসার্ ইভান্স্ অফ্ দি রয়েল্ কলেজ, লণ্ডন্।

(9) "I have no faith whatever in medicine".—Dr. Baille of London.

"ঔষধে আমার কিছুমাত্র বিশ্বাস নাই।"—ডাক্তার বেলি, লণ্ডন।

(10) "The vital effects of medicine are very little understood. It is a term used to cover our ignorance." Prof. E. H. David, M.D., New York Medical College.

"ঔষধের কোনও জীবনী-শক্তি দিবার ক্ষমতা আছে কি না তাহা আমরা বুঝি না বলিলেই চলে। ঔষধ বলিয়া যে একটা নাম আমরা ব্যবহার করি—তাহার সৃষ্টি কেবল আমাদের অজ্ঞতাকে লুকাইয়া রাখিবার জন্য।"—প্রোফেসার্ ই, এইচ্, ডেভিড, নিউ ইয়র্ক মেডিক্যাল্ কলেজ।

(11) "In their zeal to do good, physicians have done much harm. They have hurried many to the grave, who would have recovered, if left to Nature. All our curative agents are poisons and as a consequence, every dose diminishes the patient's vitality." Prof. Alonzo Clark, M.D.

"রোগ আরাম করিবার চেষ্টা করিতে যাইয়া চিকিৎসকগণ অনেক সময় রোগ বৃদ্ধি করিয়াই বসেন। এমন অনেক রোগী থাকে যাহারা কেবলই স্বভাবের উপর নির্ভর করিয়া থাকিলে বুঝি বা বাঁচিয়া যাইতে পারিত! কিন্তু চিকিৎসকের হস্তে পড়িয়া তাহারা অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়! রোগ সারাইবার উদ্দেশ্যে ঔষধ বলিয়া আমরা যে সমস্ত জিনিষ ব্যবহার করি সেগুলি সমস্তই বিষ এবং তাহার প্রত্যেক মাত্রা রোগীর জীবনীশক্তির হ্রাস করিয়া দেয়।"—প্রফেসার এলোন্জো ক্লার্ক, এম্-ডি।

(12) "It is also taught in all their books and schools, that disease is an entity, a thing foreign to the living organism and an enemy to the life-principle. The truth is exactly the contrary. Disease is the life-principle itself at war with an enemy. It is the defender and protector of the living organism. It is a process of

purification. It is an effort to remove foreign and offensive materials from the system and to repair the damages, the vital machinery has sustained. It is a *remedial effort*. Disease is, therefore, not a foe to be subdued or cured or killed but a friendly office to be directed and regulated and every attempt to cure disease with drug poisons, is nothing more nor less than a war on the human constitution. The treatment of disease with drugs, ever was, now is and always must be uncertain and dangerous experimentation. It never was and never can be reduced to reliable practical rules."—"The Principle of Diseases as Curative Crises" by Dr. Trall. M.D., the well-known Physiologist.

"সমুদয় ডাক্তারী পুস্তকে ও ডাক্তারী বিদ্যালয়ে শিক্ষা দেয় যে ব্যারাম অর্থে এমন একটা জিনিস—যাহা জীবের দেহ হইতে স্বতন্ত্র এবং যাহা প্রাণীজীবনের শত্রু বিশেষ। কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে এ'কথা একেবারেই সত্য নহে। ব্যারাম অর্থে আমাদের শরীরের মধ্যস্থ এমন একটী আভ্যন্তরিক বৃত্তি যাহার কার্য্য অপর এক শত্রুর বিরুদ্ধে যুদ্ধ করা। ব্যারামই আমাদের এই জীব-জীবনের রক্ষাকর্ত্তা ও পালনকর্ত্তা। শারীরিক বিকৃতিকে বিশুদ্ধ করা ব্যারামের কার্য্য। ব্যারামের কার্য্য—আমাদের দেহ হইতে দূষিত অনাবশ্যক পদার্থকে বহির্গত করিয়া দেওয়া এবং আমাদের ভগ্নস্বাস্থ্য মেরামত করা। ব্যারাম অর্থে দেহের ক্ষতি খেসারতের প্রতীকার। অতএব ব্যাধি বলিলে আমাদের এরূপ বুঝা উচিত নয় যে সে আমাদের এমন একটা শত্রু যাহাকে হত্যা বা দমন করিতে হইবে। পরন্তু ব্যাধি আমাদের শরীরের বন্ধুবিশেষ, যাহার কার্য্যকলাপ সংযত ও পরিচালিত করিতে হইবে মাত্র। সেই জন্য বিষাক্ত ঔষধ দ্বারা রোগ দমন করিবার চেষ্টা মনুষ্যদেহের সহিত যুদ্ধে প্রবৃত্ত হওয়া ভিন্ন আর কিছুই নহে। বিষাক্ত

ঔষধ দ্বারা রোগ উপশম করিবার উদ্যোগ ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান সর্ব্বকালে একই প্রকার অনিশ্চিত বিপদসঙ্কুল পরীক্ষার কার্য্য মাত্র। এইরূপ চিকিৎসা-প্রণালী বিশ্বাসযোগ্য ও সুফলপ্রদ নিয়মের দ্বারা কখনও বিধিবদ্ধ হয় নাই এবং ভবিষ্যতে হইবারও নহে।"—ডাক্তার ট্রল, এম্-ডি, প্রসিদ্ধ শরীরতত্ত্ববিৎ।

চতুর্দ্দশ পরিচ্ছেদ।

স্বভাব-চিকিৎসার বিধানমতে স্বাস্থ্য-রক্ষা সম্বন্ধে সরল উপদেশ।

১। প্রত্যূষে (অন্ততঃ ভোর পাঁচটার সময়) শয্যাত্যাগ ক'রবেন।

২। তারপর বালিসংযুক্ত দো-আঁশ পরিষ্কার পবিত্র মাটীতে দাঁত মাজ্‌বেন, এবং চোখে, মুখে, নাকে, কানে, ও ঘাড়ে ঠাণ্ডা জল—অন্ততঃ পাঁচ মিনিটকাল ধ'রে রগ্‌ড়াবেন এবং মুখের ভিতর ঠাণ্ডা জল দিয়ে ২।৩ মিনিট কুলি ক'রবেন। মাটীতে দাঁত মাজ্‌লে এবং তা'র পর ঠাণ্ডা জলের কুলি ক'র্‌লে দাঁতের গোড়া ফোলা, দাঁত আল্‌গা হওয়া, গাল-ফোলা ইত্যাদি ব্যাধি প্রায় আক্রমণ ক'রতে পারে না, এবং ঐ সমস্ত রোগ হ'লে তা' সারে।

৩। উক্ত প্রকার প্রক্ষালনান্তে এক গ্লাস্ ঠাণ্ডা জল উষাপান স্বরূপ পান করবেন—তৃষ্ণা থাক আর নাই থাকু। এইরূপ এক গ্লাস ঠাণ্ডা জল পানের দ্বারাই অধিকাংশ লোকের দাস্ত পরিষ্কার হয়। এক গ্লাসে যদি

সে কার্য্য না হয় বা মাত্র আংশিকরূপে হয়, তখন আধ ঘণ্টা কি এক ঘণ্টা ক'রে ব্যবধান দিয়ে তিন গ্লাস পর্য্যন্ত ঠাণ্ডা জল পানের দ্বারা অতি দারুণ কোষ্ঠবদ্ধতাও দূরীভূত হয়। এটা আমার নিজের শরীরে বিশেষরূপে পরীক্ষিত। পাঠকবর্গকে পরীক্ষা ক'র্‌তে অনুরোধ করি।

৪। বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে খালি পায়ে (জুতো বা মোজা না প'রে) খালি গায়ে, খালি মাথায়, ফাঁকা মাঠে বা নদীর ধারে—অভাবে ফাঁকা রাস্তায়—ও বিশুদ্ধ হাওয়ায় সামর্থ্যমত যতদূর সম্ভব বেড়া'তে যাবেন।

৫। এইরূপ বেড়িয়ে ফিরে শরীরটা যখন বেশ গরম হ'য়ে উঠ্‌বে তখন বাড়ীতে বাথ্-টব্ থাকলে, ঠাণ্ডাজলে হিপ্‌বাথ্ ও স্পাইন্-বাথ্ ক'রবেন অভাবে নদীতে বা পুষ্করিণীতে স্নান ক'রবেন। বিশেষতঃ সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে যে কোনরূপ স্নান শরীরের পক্ষে অশেষ হিতকর।

৬। উল্লিখিতরূপ প্রাতঃস্নানান্তে যে যার ইষ্টদেবতাকে স্মরণ ক'রে যতক্ষণ পারেন ভগবানের নাম গ্রহণ ক'রবেন। অতঃপর আমাদের সাক্ষাৎ দেবতা পিতা মাতার চরণ বন্দনা ক'রে দিনের কর্ত্তব্য প্রতিপালনে নিযুক্ত হ'বেন।

৭। কার্য্যারম্ভের পূর্ব্বে সেই দিনকার নির্দ্দিষ্ট বা উদ্দিষ্ট যত কিছু করণীয় আছে তার একটা লিখিত তালিকা প্রস্তুত ক'রবেন। তার ফলে চিত্ত-চাঞ্চল্য ও অস্থির-মস্তিষ্কের হাত থেকে নিষ্কৃতি পাবেন। তা'তে শরীর ও মন দুইই ভাল থাক্‌বে—এবং 'এটা হ'ল, সেটা হ'ল না' এই ক'রে মনটাও বিক্ষিপ্ত হ'বে না।

৮। সকালে কাফি বা চা পান যদি অভ্যাস থাকে ক্রমশঃ সেই অভ্যাস পরিত্যাগ ক'রতে চেষ্টা ক'রবেন। চা ও কাফিপান স্বাস্থ্যের পক্ষে সুবিধাজনক পদার্থ নয়। উষাপান অর্থাৎ প্রাতে খালি পেটে ঠাণ্ডা জল পান চা-পানের চেয়ে বেশী কাজ করে।

৯। **সহজ শরীরে অন্ততঃ দু'বার স্নান বা**

বাথ্ অবশ্যই ক'রবেন। অসুস্থ শরীরে বিশেষতঃ জ্বরে দৈনিক তিনবার বাথ্ বা স্নান, অভাবে দু'বার স্নান অবশ্য কর্ত্তব্য।

১০। যাঁরা রুগ্ন এবং বিশেষরূপে ব্যাধিগ্রস্ত তাঁ'রা বেলা দু'পুর পর্য্যন্ত কিছু না খেয়ে উপবাস ক'রে থাক্‌লেই ভাল হয়। খাওয়ার এইরূপ নিয়ম পালনে অনেক রোগ সেরে যায়।

১১। মধ্যে মধ্যে কিছু কিছু ঠাণ্ডা জল পান শরীরমধ্যে ঔষধের কাজ করে। **ঋগ্বেদে** আছে—জল সর্ব্বব্যাধি নাশ করে।

১২। দিনের মধ্যে অনেক সময় যখন দেখা যায় দেহটা যেন কেমন এক রকম হ'য়ে আছে, কোনও কিছু ভাল লাগ্‌ছে না, মাথাটাও বেশ পরিষ্কার নেই, মনটা যেন কেমন বিকৃত গোছের—তখন খানিকটা ঠাণ্ডা জল খেলে এই সমস্ত উপসর্গ অনেক ক'মে যায়।

১৩। শুধুই ঠাণ্ডা জল পানে অনেক সময় মাথাধরা সারিয়ে দেয়।

১৪। অম্বল ও চোঁয়া ঢেকুর, আধ ঘণ্টা, তিন কোয়ার্টার অন্তর এক গ্লাস ক'রে ঠাণ্ডা জলপানে সেরে যায়। অম্বল ঠাণ্ডা জলের সঙ্গে মিশে diluted অর্থাৎ তরল হ'য়ে প্রস্রাবের সঙ্গে বহির্গত হ'য়ে যায় এবং শরীর ক্রমশঃ সুস্থ হ'তে থাকে।

১৫। যে কোনও জ্বরের সময় ঘন ঘন জলপান ক'রলে সেই জ্বরের প্রকোপ তৎপর উপশম হয়।

১৬। উপবাস ক'রে থেকে—মধ্যে মধ্যে কেবলমাত্র একটু একটু ঠাণ্ডা জল পান ক'রলেই অনেক অসুখ সেরে যায়। অনেক গরীব লোকের অসুখ এই ব্যবস্থাতেই সারে।

১৭। ছোট ছেলেদের মা'র কোলের মধ্যে নিয়ে রীতিমত ক'রে ঘামিয়ে দিতে পার্‌লেই তাদের অনেক অসুখ সেরে যায়। ঘামের সঙ্গে দূষিত ক্লেদ শরীর থেকে বহির্গত হ'য়ে যায়।—(লুই কুনে)।

১৮। অনেক রোগীকে প্রায় নগ্ন অবস্থায় খুব হাওয়া-ওলা ঘরের জানালার ধারে শুইয়ে দিয়ে—তাদের দেহে মুক্ত হাওয়া লাগা'তে পার্‌লেই তাদের রোগ সেরে যেতে পারে।—(এ, জুষ্ট)

১৯। খুব অম্বল হ'য়ে অত্যন্ত গা বমি বমি ক'র্‌লে খানিকটা ঠাণ্ডা-জল পেট পূরে খেলে—সেই ভুক্ত অজীর্ণ দ্রব্যগুলি বমির সঙ্গে বহির্গত হ'য়ে গিয়ে তৎক্ষণাৎ দেহের শান্তিবিধান ক'র্‌তে পারে।

২০। দাস্ত ও প্রস্রাবের বেগ, ক্ষুধার বেগ,—পিপাসার বেগ, হাই বা হাঁচির বেগ, নিদ্রার বেগ, কখনও রোধ করা উচিত নয়। তা'তে দারুণ পীড়া হ'বার সম্ভাবনা।

২১। কি শীত, কি গ্রীষ্ম, সকল সময়েই ঘরের জানালা খুলে রেখে নির্ম্মুক্ত বিশুদ্ধ হাওয়ায় নিদ্রা যা'বেন। শীতকালেও গায়ে কাপড় ঢাকা থাকলে—এইরূপ খোলা হাওয়া সেবনে কোনও অসুখ করে না। ইহা আমাদের নিজেদের পরীক্ষিত।

২২। কতকগুলি ব্যাধি কেবলই হিপ্‌-বাথে সারে, কতকগুলি কেবলই সিজ্‌-বাথে সারে। আর কতকগুলি ব্যাধিতে হিপ্‌-বাথ্‌, সিজ্‌-বাথ ও ষ্টীম্‌-বাথ এই তিন রকম বাথই নিতে হয়। প্রত্যেক হিথ্‌-বাথ্‌ ও সিজ্‌ বাথের পরে মাথা থেকে পা পর্য্যন্ত সমস্ত দেহে জল দিয়ে সমগ্র স্নান ক'র্‌তে হয়। (K. L. Sarma.)

২৩। খোস, পাঁচড়া, দাদ্‌, ফোড়া, কাউর ইত্যাদি যত কিছু চর্ম্মরোগ আছে দো-আঁশ অর্থাৎ বালি-সংযুক্ত কাদার প্রলেপ বা কম্প্রেসে সারে।

২৪। তলপেটে এইরূপ কাদার ব্যাণ্ডেজ্‌ জ্বর-রোগে ব্রহ্মাস্ত্র স্বরূপ।

২৫। ক্ষুধা বুঝে খাবেন। ক্ষুধা না থাক্‌লে—কেবলমাত্র জল ভিন্ন অন্য কিছুই খাবেন না। অক্ষুধায় খাওয়া অধিকাংশ রোগের কারণ।

২৬। কোনও বস্তু আহারের বা পানের—পূর্ব্বে কিছুক্ষণের জন্য মস্তিষ্কের কাজ একেবারে বন্ধ রাখবেন।

২৭। রাত্রে আহারের পর এবং নিদ্রা যা'বার পূর্ব্বে কোনও প্রকার মস্তিষ্কচালনার কাজ করা উচিত নয়। এরূপ কার্য্য রাত্রে নিদ্রার অন্তরায়। অনিদ্রা শরীরকে যৎপরোনাস্তি খারাপ করে।

২৮। সর্ব্বদা প্রাণ খুলে হাস্‌তে পার্‌লে শরীর খুব ভাল থাকে।

২৯। মধ্যে মধ্যে বিশুদ্ধ আমোদ প্রমোদে যোগদান আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষার আর এক উপাদান। ইহা দীর্ঘায়ুবিধায়ক।

৩০। রাত্রি ন'টার সময় নিদ্রা যাবেন এবং ভোর পাঁচটায় উঠ্‌বেন। আট ঘণ্টার কম নিদ্রা শরীর রক্ষার উপযোগী নয়। অতএব যা'তে আট ঘণ্টা নিদ্রা প্রত্যহ হয়, সর্ব্বতোভাবে তা'র ব্যবস্থা কর্‌বেন।

৩১। ছেলে মেয়েদের সর্ব্বদা খালি গায়ে, খালি পায়ে, খালি মাথায় থাক্‌তে দেবেন। তাইতে একদিকে তা'দের স্বাস্থ্য ভাল থাক্‌বে আর অন্য দিকে আপনার অর্থব্যয় অনেক কম হ'বে এবং আপনার অনেক অভাব ঘুচ্‌বে। অভাবের স্বল্পতা স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যতম উপায়।

৩২। লুই কুনে, এ, জুষ্ট ও লিণ্ডলেয়ার প্রভৃতি বিখ্যাত স্বভাব-চিকিৎসকগণের মতে—বৈজ্ঞানিক হিপ্‌-বাথ, সিজ্‌-বাথ্, কাদার বাথ্, ষ্টীম্‌বাথ্ ও সূর্য্য-রশ্মি-স্নান, যে কোন শারীরিক ব্যাধিকে বিদূরিত ক'র্‌তে পারে। আমি প্রায় প্রত্যেক ব্যাধিতেই এই প্রথা অবলম্বন ক'রে আশ্চর্য্যরূপে কৃতকার্য্য হ'য়েছি।

৩৩। দেহের মধ্যে যে কোনও সামান্য ব্যাধিরই উৎপত্তি হোক্ না কেন সেটা যে দেহের মধ্যে অতিরিক্ত উত্তাপের বা আগুনের ফলে হয়—সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। অতএব সেরূপ আগুনকে সামান্য ব'লে উপেক্ষা না ক'রে—পূর্ব্বলিখিত বাথের দ্বারা অঙ্কুরেই বিনাশ কর্‌বার চেষ্টা ক'রবেন। কাপড়ের সামান্য একটু অংশ যখন ছেঁড়ে—সেটাকে সঙ্গে সঙ্গে সেলাই ক'রে নিলে—সেটা আবার তখনই ব্যবহারযোগ্য হয়। কিন্তু সেটাকে সময়ে সেলাই না ক'রে ফাল্ ফাল্ হ'য়ে ছিঁড়ে যেতে দিলে সেটা ব্যবহারের

অযোগ্য হ'য়ে যায়। আবার ছোট একটা দেশলাইয়ের কাঠির আগুন উপেক্ষিত হ'লে সেইটাই ক্রমশঃ বড় আগুন সৃষ্টি ক'রে যেমন বাড়ী ঘর পুড়িয়ে ছার খার করে, তেমনি আপনার দেহের ভিতরেও অল্প জ্বর বা উত্তাপ বা আগুনও প্রথমে উপেক্ষিত হ'লে অচিরে আপনাকে পুড়িয়ে মারতে পারে, এ'কথা বিশেষ ক'রে মনে রাখবেন।

৩৪। "ক্ষিত্যপ্‌তেজোমরুৎব্যোম্"—মাটী, জল, উত্তাপ, হাওয়া ও শূন্য—যে পাঁচ উপাদানে আমাদের দেহ গঠিত এই পাঁচ উপাদানই আমাদের সমুদয় ব্যাধি নাশ ক'রতে পারে—এ'কথা ধ্রুব সত্য ব'লে জানবেন।

৩৫। তলপেটে ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজ্ এবং প্রস্রাবের দ্বারে ঠাণ্ডা জল প্রয়োগে জ্বর ও অন্যান্য যাবতীয় ব্যাধিই দূরীভূত হ'তে পারে।

৩৬। ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজের মত তলপেটে কাদার ব্যাণ্ডেজ জ্বর রোগের ও অন্যান্য যাবতীয় রোগের আর এক মহৌষধ।

৩৭। আহারের মধ্যে সাত্ত্বিক আহারই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আহার।

৩৮। আহার্য্য দ্রব্য গলাধঃকরণের পূর্ব্বে তার সঙ্গে লালা মিশিয়ে বেশ ক'রে চর্ব্বন ক'র্‌বেন। লালা সহযোগে খাদ্য চর্ব্বণ অজীর্ণ রোগের আর এক প্রধান ঔষধ।

৩৯। শিশিরে ভেজা ঘাসের উপর, ভিজে মাটীর উপর, ভিজে পাথরের উপর, খালি পায়ে (অর্থাৎ জুতো ইত্যাদি না প'রে) বেড়ালে অনেক অসুখ সারে।

৪০। বাড়ীতে কোনও অসুখ হ'লে সেই অসুখ সম্বন্ধে নিজের অবস্থা ও জ্ঞানমতে ব্যবস্থা ক'রে অবশিষ্ট ভগবানের উপর নির্ভর ক'রবেন।

৪১। ব্যারাম হ'লেই আমরা সকলে, সংস্কারের দোষে, ঔষধ খাবার জন্যে অস্থির হয়ে উঠি। এ সম্বন্ধে এ, জুষ্ট—কি ব'লেছেন শুনুন :—

"কেন মানুষ ওষুধ ওষুধ ক'রে ঘুরে বেড়ায়? যে সমস্ত ফল আমরা আহার করি—তাহাতেই যথেষ্ট ওষুধ বর্ত্তমান। স্বভাব সেই ওষুধ ফলের

সঙ্গে তৈয়ের ক'রে যোগান্ দেয়। সেই ফলের আস্বাদ অতি মধুর এবং সেই ফলগুলি সমুদয় ব্যাধি নিশ্চয়ই নাশ ক'রতে পারে। ফল অমৃতরস ও দেবভোগ্য সুধার আধার। কেন মানুষ স্বভাবের এই রোগ-নিরাময়কারী ফলের মধুর রস ত্যাগ ক'রে—ভয়াবহ ঔষধের মিক্শ্চার্ প্রস্তুতে প্রবৃত্ত হয় আর তাই গলাধঃকরণ ক'রে নিজের দেহে অশেষ দুঃখ কষ্টকে টেনে আনে—ইহাই আশ্চর্য্যের বিষয়।"

"ঔষধে রোগ সারে না।"

অন্যান্য উপদেশ ২য়, ৩য় ও ৫ম খণ্ডে দ্রষ্টব্য।

পঞ্চদশ পরিচ্ছেদ।

সর্ব্বব্যাধি-সমন্বয়।

(UNITY OF DISEASES)

লুইকুনে ব'লেছেন "There is no disease without fever and there is no fever without disease."—জ্বর ছাড়া ব্যাধি নাই, ব্যাধি ছাড়া জ্বর নাই এবং জ্বর অর্থে শরীর মধ্যে উত্তপ্ত গ্যাসের (Fermentation) আবির্ভাব বা অতিরিক্ত উত্তাপের উৎপত্তি।

জ্বর বা উত্তাপকে দমন ক'রতে হয় কেমন ক'রে পূর্ব্বে অতি বিশদরূপে বলা হ'য়েছে। এই জ্বর বা উত্তাপের ঔষধ—হিপ্-বাথ্, সিজ্-বাথ্,

জলের ব্যাণ্ডেজ্, জলের কম্প্রেস্, কাদার ব্যাণ্ডেজ্, কাদার কম্প্রেস্,—এবং তা'র সঙ্গে ষ্টীম্-বাথ্ ও সান্-বাথ্—এ কথাও বিশেষ ক'রে বলেছি।

এখন যদি স্থির সিদ্ধান্ত এই হয় যে জ্বর ভিন্ন ব্যাধি নাই অর্থাৎ বিনা জ্বরে কোনও ব্যারাম হয় না—তা' হ'লে যে কোনও ব্যাধিরই সঞ্চার হোক না কেন, উল্লিখিত কয় প্রকার বাথের সাহায্যে তা' সার্‌বেই সার্‌বে। তবে ব্যাধি বিশেষের উগ্রতার পরিমাণ অনুসারে কোনওটা বা দু'টো হিপ্-বাথে, কোনওটা শুধুই সিজ্-বাথে, কোনওটা কাদার ব্যাণ্ডেজে সারে, আর কোনটা বা হিপ্-বাথ, সিজ্-বাথ্, ষ্টীম্-বাথ্—সান্-বাথ্ ইত্যাদি সবেরই প্রয়োগের দ্বারা সারে।

যাঁ'রা জলচিকিৎসা নিজেদের বাড়ীতে প্রচলন ক'র্‌তে ইচ্ছুক—তাঁরা দিন কতক পরীক্ষা ক'রলেই নিজে নিজে এই চিকিৎসা খুব সহজেই শিখে নিতে পারবেন। একবার জল মাটীর আশ্চর্য্য গুণ ও ক্রিয়া দেখলে আর কখনও অন্য প্রকার চিকিৎসার নাম ক'রতে তাঁদের ইচ্ছা হ'বে না।

যে কোনও ব্যারামের চিকিৎসার সময় সঙ্গে সঙ্গে আহারের ধরাকাট রীতিমত ক'রতে হয়। লুইকুনে ও অন্যান্য স্বভাব-চিকিৎসকগণ যাবতীয় ব্যাধির চিকিৎসায় পথ্য-নির্দ্ধারণকালে—অনুত্তেজক, স্বাভাবিক খাদ্যের উল্লেখ করেছেন। উক্ত খাদ্যের অর্থ সহজপাচ্য ফল, দই, ঘোল, আটা ইত্যাদি।

স্বভাব-চিকিৎসায় কি কি রোগ সারে।

অনেকের ধারণা স্বভাব-চিকিৎসায় কেবল বহুদিন স্থায়ী পুরাতন রোগই সারে অন্য কোনও রোগ সারে না। কিন্তু এই ধারণা সম্পূর্ণ ভুল। স্বভাব-চিকিৎসায় সারে না এমন ব্যাধিই নেই। Acute disease অর্থাৎ তরুণ কঠিন কঠিন ব্যাধি যথা কলেরা, হাম, বসন্ত, নিউমোনিয়া, ইনফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েড, ডিপথিরিয়া, নূতন জ্বর,

সর্দ্দি, ব্রঙ্কাইটীস্ ইত্যাদি হাইড্রোপ্যাথিমতে, অন্য চিকিৎসার তুলনায় এত অল্প সময়ে সারে যে তা' না দেখলে কারুর বিশ্বাস হ'বে না। এই সমস্ত অসুখ হাইড্রোপ্যাথিমতে সারতে সাধারণতঃ ৮।১০ দিনের বেশী সময় লাগে না।

পুরাতন স্থায়ী অসুখ—যথা ক্ষয়কাশ, ম্যালেরিয়া-জ্বর, কালাজ্বর, হাঁপানি কাশি, ডিস্‌পেপসিয়া ইত্যাদি সারতে সাধারণতঃ একটু বেশী দিন লাগে। কিন্তু কোনও কোনও সময়ে এ'রকম রোগীও খুব তৎপর সেরে যায়।

পরিশিষ্ট।

আরোগ্য-সংবাদ।

১। কোষ্ঠবদ্ধতাজনিত পেটের যন্ত্রণা।

Babu Rakhalchandra Chatterjee,

Baghbazar, Calcutta.

সবিনয়নিবেদনমিদম্ ঃ—আপনাকে আনন্দের সহিত জানাইতেছি যে আপনার "জল-চিকিৎসা" পুস্তকখানি আসার পর আমার নিজের কোষ্ঠ-বদ্ধতার সহিত পেটে অত্যন্ত ডাক্ এবং যন্ত্রণা হঠাৎ অনুভব করি। ভোর বেলায় আমার ঐ রকম হইয়াছিল। তৎক্ষণাৎ পেটে কাদার ব্যাণ্ডেজ এবং দুই গ্লাস ঠাণ্ডা জল আধ ঘণ্টা পর পর খেয়ে বিশেষ উপকার যে সময়ে পাইয়াছি, বোধ হয়, এলোপ্যাথি ঔষধ খাইলে ঐ সময়ে কোনই ফল হইত না। যদিও আমি একজন এলোপ্যাথ্ তথাপি উক্ত (এলোপ্যাথি) চিকিৎসার উপর আমার সম্পূর্ণ বিশ্বাস নাই। ইতি তাং ২২।৯।২৪

বিনীত—

(স্বাক্ষর) শ্রীবিজয়কৃষ্ণ পাল, ডাক্তার।

Dubchanchia Charitable Dispensary, Dt. Bogra.

২। ডিসপেপ্সিয়া, ক্ষুধাহীনতা ও গরহজম্। কলিকাতা—ছোট আদালতের প্রবীণ উকিল শ্রীযুক্ত বাবু শ্যামলাল সরকার, এম-এ, বি-এল (বয়স ষাটের উপর) উক্ত রোগে ভুগছিলেন; হাইড্রোপ্যাথি মতে কাদার বাথ্ ও হিপ্ বাথ ও স্পাইন্ বাথ ইত্যাদি প্রত্যহ দু'বার ক'রে নিয়ে

সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হ'য়েছেন এবং এখনও প্রত্যহ দু'বেলা ঐ বাথ্ নিয়ে থাকেন। শ্যামবাবু এই বাথ্ লওয়ার ফলে ঠিক যেন যৌবনসুলভ বল ও কর্ম্মক্ষমতা ফিরে পেয়েছেন।

৩। চক্ষুর দৃষ্টিহীনতা, জলপড়া, এবং চক্ষুর উপরে পরদা পড়িয়া যাওয়া।

শ্রদ্ধাস্পদ শ্রীযুক্ত বাবু রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, বি-এল, মহাশয় সমীপেষু।

মহাশয়, আপনাকে আন্তরিক ধন্যবাদের সহিত জানাইতেছি যে আপনার চিকিৎসাধীনে থাকিয়া আমার পুত্রের চক্ষুরোগ সম্পূর্ণরূপে সারিয়া গিয়াছে। তাহার চক্ষুর উপর পর্দ্দা পড়িয়াছিল এবং চক্ষু হইতে অনবরত জল পড়িত। তাহাকে আমি ষ্টীম্-বাথ্ দিতাম ও মধ্যে মধ্যে চক্ষুর উপর ঠাণ্ডাজল প্রয়োগ করিতাম। চোখের জলপড়া ৫।৭ দিনেই সারিয়াছিল, এবং এই পাঁচ মাসের মধ্যে তাহার চোখের উপরের পর্দ্দা সরিয়া গিয়াছে এবং সে এক্ষণে বেশ দেখিতে পাইতেছে। আপনার এই সহজ চিকিৎসা-প্রণালী এরূপ আশ্চর্য্য ক্রিয়া করিতে পারে বলিয়া আমার ধারণা ছিল না। ভগবান আপনার মঙ্গল করুন,—ইহাই আমার একান্ত প্রার্থনা। ইতি—

সন ১৩৩১ সাল, ২৯শে কার্ত্তিক। বিনীত—

(স্বাক্ষর) শ্রীতরেন্দ্রনাথ দাসাধিকারী।

রাজারামপুর (দোরো), পোঃ আঃ শিবরামনগর, জেলা মেদিনীপুর।

৪। ডবল নিউমোনিয়া, টাইফয়েড্ ও রক্ত আমাশা।

শ্রীযুক্ত বাবু রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, বি-এল, মহাশয় সমীপেষু।

মহাত্মন্,

আপনার প্রণীত "জল-চিকিৎসা" পুস্তক ক্রয় করিয়া যখন পড়িতে বসিলাম তখন আমার মন আনন্দ-সাগরে ও প্রাণ শান্তিনীরে নিমজ্জিত হইল। যতই পড়িতে লাগিলাম ততই মনে মনে অনুতাপ হইতে লাগিল যে হায়! আমি অজ্ঞানতাবশতঃ মহাভ্রমে পড়িয়া কত প্রাণই

নষ্ট করিয়াছি! বলা বাহুল্য আমি ২৫।৩০ বৎসরের অভিজ্ঞতাবিশিষ্ট একজন এলোপ্যাথ ডাক্তার। যাহা হউক আপনার এই জল-চিকিৎসা যে এই দরিদ্রের দেশে বিশেষ সাহায্য করিবে এবং মৃত্যুসংখ্যা অনেক পরিমাণে কমাইবে ইহাই আমার আশা। আমি ঈশ্বরের নিকট প্রার্থনা করিতেছি—দেশবাসী ধনী, দরিদ্র, ইতর, ভদ্র, সর্ব্বশ্রেণীর গৃহস্থের এবং এল-এম্-এস্, এম্-ডি ইত্যাদি ইত্যাদি বড় বড় title ধারী মহান্ চিকিৎসকগণের মনে তিনি যেন জল-চিকিৎসায় বিশ্বাস স্থাপন করাইয়া দেন।

উপস্থিত আপনার জলচিকিৎসায় একটী Double Pneumonia রোগীকে ঈশ্বর কৃপায় এবং আপনার আশীর্ব্বাদে কয়দিন মাত্র চিকিৎসার পর অদ্য অন্ন পথ্য দিলাম। গত ৮ই বৈশাখ হইতে তাহার দেহ বেদনা ও জ্বরশূন্য আছে। গত ৫ই বৈশাখ হইতে উক্ত রোগী আমার চিকিৎসাধীনে আসিয়াছিল।

উক্ত রোগী বাঁকুড়া জেলার অন্তর্গত বিষ্ণুপুর পরগণার সামিল ইন্দাস্ থানার অধীন পাঁড়রাই গ্রামের শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রনাথ ঘোষের পুত্র শ্রীতীর্থনাথ ঘোষ।

চিকিৎসার বিবরণ ঃ—

১৩৩২। ৫ই বৈশাখ রাত্রে—কাদার কম্প্রেস্ তলপেটে, ও বেদনার স্থানে জলপটী, সিজ বাথ্, মাথায় জলপটী (তখন দেহের উত্তাপ ১০৩°)।

৬ই বৈশাখ—মাড্ কম্প্রেস্, ইত্যাদি ইত্যাদি।

৭ই বৈশাখ—ষ্টীম্-বাথ্, ও মাড্ কম্প্রেস্ ইত্যাদি ইত্যাদি।

৯ই বৈশাখ—ঐ ঐ ঐ ঐ

পথ্য—৫ই হইতে ৮ই পর্য্যন্ত মিছরীর সরবৎ, ডাবের জল, ঘোল, ইত্যাদি।

৯ই—রুটী। ১০ই অন্নপথ্য।

আমি আমার বাড়ীর নিকটস্থ গ্রামে ডিসেণ্ট্রি, টাইফয়েড্, প্রভৃতি আরও কয়েকটী রোগ জল চিকিৎসায় সারাইয়াছি। আমি আজ মাসাধিক কাল ঐ চিকিৎসায় ব্রতী হইয়াছি।

আমি জোরপূর্ব্বক বলিতে পারি এই জল-চিকিৎসার গুণে এলোপ্যাথি, হোমিওপ্যাথি, আয়ুর্ব্বেদী প্রভৃতি বড় বড় ব্যবসা শীঘ্রই নষ্ট হইবে।

আপনি এই পত্র যথেচ্ছারূপে ব্যবহার করিতে পারেন। সন ১৩৩২ সাল, ১০ই বৈশাখ। একান্ত বশংবদ—(ডাক্তার) শ্রীশরচ্চন্দ্র গঙ্গোপাধ্যায়,

সাং নারায়ণপুর, পোঃ বৈতাল, জেঃ বাঁকুড়া।

৫। কোষ্ঠবদ্ধতা ও ডিস্‌পেপ্‌সিয়া।

বাবু রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, বি-এল,

গ্রন্থকার, "হাইড্রোপ্যাথি বা জল-চিকিৎসা।"

রাখালবাবু,

আমি আপনাকে সাতিশয় আনন্দের সহিত জানাইতেছি যে আপনার প্রণীত "হাইড্রোপ্যাথি বা জলচিকিৎসা" নামক পুস্তকের বিধানমতে প্রত্যহ দুইবার বাথ্ লইয়া এবং আন্দাজ তিন সের পরিমাণ শীতল জল পান করিয়া আমার স্ত্রীর বিশ বৎসর স্থায়ী অম্বলের পীড়া ও তৎসহ বুকজ্বালা, কোষ্ঠবদ্ধতা, পেটে অসহ্য যন্ত্রণা ও অক্ষুধা সম্পূর্ণরূপে সারিয়া গিয়াছে। পূর্ব্বে অসংখ্য ঔষধ ব্যবহার করিয়া যে ফল হয় নাই কেবলই শীতল জলে স্নান ও শীতল জলপান সেই অসাধ্য সাধন করিয়াছে। আমার দুইটী কন্যারও অত্যন্ত কোষ্ঠকাঠিন্য ছিল। তাহারাও ঠিক উক্তরূপ প্রথা অবলম্বন করিয়া উক্ত ব্যাধির হাত হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিয়াছে। আপনার এই পুস্তকের বহুল প্রচার যে দেশবাসীর অশেষ কল্যাণ সাধন করিবে সে বিষয়ে সন্দেহমাত্র নাই। শ্রীআশুতোষ চট্টোপাধ্যায়,

Accountant, Calcutta G. P. O.

8-4-25.

৬। ১০৩ ডিগ্রি জ্বর।

শ্রীযুক্ত রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, বি-এল সমীপেষু—

মহাশয়,

প্রায় দুই সপ্তাহ পূর্ব্বে আমার ১০৩ ডিগ্রি জ্বর হইয়াছিল। উক্ত জ্বর সত্বেও আমি এক দিনেই দুইবার,—একবার প্রাতে ও একবার রাত্রে—শীতল জলে স্নান করিবার পর রীতিমত ঘাম হইয়া সেই জ্বর একেবারেই ছাড়িয়া যায় এবং তাহার পর এ পর্য্যন্ত আর পুনরায় জ্বর হয় নাই, এবং এখন আমি সম্পূর্ণ সুস্থাবস্থায় আছি।

শীতল জলে স্নান যে প্রবল জ্বরের একটী উৎকৃষ্ট ঔষধ সে সম্বন্ধে আমার আর কিছুমাত্র সন্দেহ নাই। এক্ষণে আমার বদ্ধমূল ধারণা হইয়াছে যে আপনার পুস্তক বিবৃত বাথ-প্রণালী অবলম্বন করিলে সর্ব্ব-সাধারণের যাবতীয় রোগই উপশম হইতে পারে। আমি আপনার এই পুস্তকের বহুল প্রচার সর্ব্বান্তঃকরণে কামনা করি। ইতি—

নিবেদক—

(স্বাক্ষর) শ্রীনিত্যানন্দ ভট্টাচার্য্য,

এম-বি, (হোমিও), (গোল্ড্ মেড্যালিষ্ট)।

59-2. Amherst Street,

Calcutta, the 27th. Nov, 1924.

৭। রক্ত আমাশা।

১৬নং তালতলা লেন, কলিকাতা।

৪।১।২৫

শ্রীযুক্ত বাবু রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় বি-এল, মহাশয় সমীপেষু।

মাননীয় মহাশয়,—

আমার ভগ্নীপতি সেখ মজহার আলি (বয়স ২৬।২৭ বৎসর) রক্ত-

আমাশয় রোগে ১৫।১৬ দিন যাবৎ ভুগিতেছিলেন। চলিত ডাক্তারিমতে চিকিৎসায় কোনও ফলই হয় নাই। অতঃপর আপনার পুস্তক পাইয়া দুই দিন মাত্র তাঁহার তলপেটে দুইবার করিয়া কাদার কম্প্রেস্ দেওয়ায় তিনি সম্পূর্ণরূপে সুস্থ হইয়াছেন। ইতি— আপনার চিরকৃতজ্ঞ,

মহম্মদ, এস্, হাক্, ক্লার্ক, কলিকাতা ছোট আদালত।

৮। দাঁতের গোড়া আল্‌গা হ'য়ে দাঁত কন্‌কন্ করা ও দাঁত নড়া।

১৭।৪নং রাজা রাজবল্লভ ষ্ট্রীট, বাগবাজার,
কলিকাতা। ৭ই পৌষ, ১৩৩১।

শ্রীযুক্ত বাবু রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, বি-এল,
২০।এ, কালিপ্রসাদ চক্রবর্ত্তী ষ্ট্রীট, বাগবাজার, কলিকাতা।

মহাশয়,

আমি আপনাকে আনন্দের সহিত জ্ঞাপন করিতেছি যে আপনার প্রণীত "হাইড্রোপ্যাথি বা জলচিকিৎসা" নামক পুস্তকে যে জল ও মাটীর গুণের কথা লেখা আছে তাহার প্রত্যক্ষ ফল আমি পাইয়াছি। কিছু দিন পূর্ব্বে আমার দাঁতের গোঁড়া আল্‌গা হইয়া ৪টী দাঁত নড়িতেছিল এবং তাহাতে অত্যন্ত ব্যথা হইয়াছিল। আমি মনে করিয়াছিলাম ঐ দাঁত কয়েকটী তুলিয়া ফেলিতে হইবে। কিন্তু দো-আঁস বেলে মাটীর দ্বারা দাঁত মাজিতে মাজিতে দুই সপ্তাহ মধ্যে আমার দাঁতের গোড়ার ব্যথা তিরোহিত হইয়া দাঁতের গোড়া বেশ শক্ত হইয়া গিয়াছে। কেবলই মাটীর এই আশ্চর্য্য গুণ দেখিয়া আমি মুগ্ধ হইয়াছি। ইতি—

নিবেদক—
(স্বাক্ষর)—শ্রীমনোরঞ্জন ঘোষ।

৯। ছয় বৎসরস্থায়ী পুরাতন সর্দ্দির ব্যারাম।

(Chronic Bronchitis.)

To

Babu Rakhalchandra Chatterjee, B. L.,

Baghbazar, Calcutta.

মহাশয়,

আমি আপনাকে আনন্দের সহিত জানাইতেছি যে আমার অগ্রজ শ্রীযুক্ত তারকনাথ সাহা মহাশয় গত ৪।৫ বৎসর যাবৎ Chronic Bronchitisএ ভুগিতেছিলেন। কিন্তু এ' বৎসর আপনার Hydropathy অনুসারে চিকিৎসাতে প্রত্যহ হিপ্-বাথ্ ও হোল্‌বাথ্ লইয়া তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ হইয়াছেন। তিনি এখনও প্রত্যহ Hip-Bath এবং Whole-bath লইয়া থাকেন। ইতি—৭ই ডিসেম্বর, ১৯২৪।

Yours truly,

(Dr.) Prafulla Nath Saha,

Sub. Asst. Surgeon, Baradi,

Jagati P. O. (Nadia).

১০। শয্যাগত ক'রে দেয় এমন ভয়ানক বাত-রোগ। বাবু গোপাল-চন্দ্র মুখোপাধ্যায়, (৭৬নং রামকান্ত বসুর ষ্ট্রীট, কলিকাতা) উক্তরূপ বাতরোগে আক্রান্ত হ'ন। তিনি প্রত্যহ রীতিমত ঠাণ্ডা জলের বাথ নিয়ে এই অসুখ থেকে সম্পূর্ণরূপে অব্যাহতি পেয়েছেন। যখনই আহারাদির অসাবধানতায় এইরূপ বাত তাঁহার দেহে আশ্রয় করে, এই ঠাণ্ডা জলের বাথ্ ব্রহ্মাস্ত্রস্বরূপ সঙ্গে সঙ্গে তাঁ'র সেই অসুখ সারিয়ে দেয়।

১১। বহুমূত্র, একৃজিমা (কাউর)। বাবু জগদীশ্বর বাগ্‌চি, বি, এল— (উকিল, কলিকাতা ছোট আদালত) উল্লিখিত অসুখগুলির জন্য কিছুদিন

যাবৎ বৈজ্ঞানিক বাথ নিতে আরম্ভ ক'রেছেন। তাঁ'র সাধারণ স্বাস্থ্য রীতিমত ভাল হ'য়েছে এবং বহুমূত্রের অসুখও সেরে গেছে।

১২। ভয়ানক হাম তা'র পরই ডবল নিউমোনিয়া, টাইফয়েড, রক্ত-আমাশয়—ও ম্যারাজমাস্।

আমার ছোট ছেলে, তখন বয়স দেড় বৎসর, ১৩৩১ সালের বৈশাখ মাসের ১লা তারিখে এই রোগে আক্রান্ত হয়। তা'কে প্রত্যহ নিম্ন লিখিতরূপ বাথ দেওয়া হ'ত—দু'বার ক'রে হিপ-বাথ—আর তা'র পর সম্পূর্ণ স্নান (Wholebath), এবং দু'বার সিজ-বাথ। মধ্যে মধ্যে ওয়েট-সিট-প্যাক্ (Wet-sheet-pack) ক'রে দেওয়া হ'ত—তাইতেও রীতিমত উপকার হ'ত। এক একটা বাথে রোগী এমন আরাম পেত যে এককালে ২।৩ ঘণ্টা ক'রে শান্তিতে নিদ্রা যেত। সপ্তাহে দু'দিন ক'রে ষ্টীম্-বাথে ঘামিয়ে দিয়ে তা'র অব্যবহিত পরেই ঠাণ্ডা জলের বাথ দেওয়া হ'ত ; তাতেও রোগের প্রকোপ রীতিমত কমিয়ে দিত। এই রকমে পাঁচ সপ্তাহ চিকিৎসার ফলে আমার ঐ ছেলেটী সম্পূর্ণরূপে সেরেছে। আমার এর আগের ছেলেটী হামের পর ঠিক এই রকম রোগে,—এলোপ্যাথি, হোমিওপ্যাথি ও কবিরাজী এই সব রকম চিকিৎসা সত্ত্বেও মারা যায়। হামের পর এতটুকু ছোট ছেলের এই রকম টাইফয়েড ও নিউমোনিয়াকে ডাক্তার কবিরাজরা "শিবের অসাধ্য" ব্যাধি ব'লে ব্যাখ্যা করেন। এই যে পাঁচ সপ্তাহকাল সে ভুগেছিল—রাত্রে অনিদ্রায় একদিনও সে ছট্‌ফট্ করেনি। অত্যন্ত acute বা সঙ্গীন অবস্থার সময় তা'কে কেবল লেবুর রস দিয়ে মিশ্রির সরবৎ চাম্‌চে চাম্‌চে খাওয়ান হ'ত। আর কোনও পথ্যই দেওয়া হ'ত না।

১৩। মাথায় ভয়ানক রক্ত ওঠা (Blood pressure)। বাবু ঠাকুর প্রসাদ মাড়োয়ারি, (১০ নং কটন্ ষ্ট্রীট, কলিকাতা) এই রোগে অনেক

দিন থেকে ভুগ্‌ছিলেন। আমার জল-চিকিৎসার শিক্ষাগুরু বাবু পরেশ-চরণ চট্টোপাধ্যায় মহাশয়ের চিকিৎসাধীনে—একমাস কাল হিপ-বাথ, স্পাইন্‌-বাথ, মধ্যে মধ্যে ষ্টীম্‌-বাথ, কাদার বাথ, এবং গঙ্গাস্নান ক'রে এবং খাওয়া দাওয়ার সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হ'য়ে তাঁ'র এই অসুখ সম্পূর্ণরূপে সেরে গেছে।

১৪। সাত মাস ব্যাপী ম্যালেরিয়া জ্বর—(হুগলী) গড়ভবানীপুর-নিবাসী বাবু শশীভূষণ চৌধুরীর জ্যেষ্ঠ পুত্র সাত মাস যাবৎ দারুণ ম্যালেরিয়া জ্বরে ভুগছিল। এই সাত মাসে অন্যূন সাত শত গ্রেণ কুইনাইন খেয়েও জ্বর সম্পূর্ণ সারেনি। ২।৩ সপ্তাহ অন্তর জ্বর দেখা দিত। অধিকন্তু কুইনাইন সেবনের ফলে ডিস্‌পেপসিয়া স্থায়ীরূপে দেহ অধিকার ক'রে ব'সেছিল। এক সপ্তাহ কাল জল ও মাটীর চিকিৎসাগুণে ম্যালেরিয়া সম্পূর্ণরূপে সারে। হিপ-বাথ, সিজ-বাথ, তলপেটে কাদার ব্যাণ্ডেজ ও মধ্যে মধ্যে ষ্টীম্‌-বাথ, ও সান্‌-বাথ এই সমুদয় প্রক্রিয়ার আশ্রয় নিয়ে এই ম্যালেরিয়া ব্যাধি সেরেছিল।

১৫। ম্যালেরিয়া জ্বরের শেষ অবস্থা—হাত পা ফোলা। ডাক্তার কবিরাজ আশা নেই ব'লে ছেড়ে দিয়েছিলেন।

(হুগলী) গড়ভবানীপুরে একটী গরীব লোকের ৭।৮ বছর বয়সের মেয়ে ম্যালেরিয়া জ্বরে ভুগে ভুগে ঐরূপ অবস্থায় এসেছিল। আমার বন্ধু বাবু শশীভূষণ চৌধুরী ঐ মেয়েটীকে জলচিকিৎসার বিধানমতে তলপেটে জলের ব্যাণ্ডেজ ও মাটীর কম্প্রেস্‌ দিয়ে এবং অবগাহন স্নানের দ্বারা দশদিনে এই ম্যালেরিয়া রোগীকে সম্পূর্ণরূপে আরোগ্য করেন।

১৬। কলেরা ও তৎসহ শ্বাসরোধকারী হিক্কা।

আমার চতুর্থ কন্যা ১৯২৫ সালের জানুয়ারী মাসে, তা'র শ্বশুরবাড়ীতে কলেরা রোগে আক্রান্ত হয়। ভোর ছয়টা থেকে সন্ধ্যা ছয়টা পর্য্যন্ত

এলোপ্যাথি মতে চিকিৎসা চলে—ক্রমশঃ রোগীর অবস্থা যৎপরোনাস্তি খারাপ হয়। আমি সন্ধ্যা ৬টার সময় খবর পাই। রোগী তখন শয্যাশায়ী, উত্থানশক্তি-রহিত, বিছানায় প'ড়ে প'ড়ে ভেদ হচ্ছে ও বমি ক'র্‌ছে। তলপেটে দু'বার একঘণ্টা ব্যাপী ঠাণ্ডা জলের ব্যাণ্ডেজ ও দু'বার ১৫।২০ মিনিট ব্যাপী সিজ্-বাথ্—রোগীর সমস্ত গাত্রদাহ ও হিক্কা ইত্যাদি উপসর্গ এমন সুন্দররূপে উপশম ক'রে দিলে যে রোগী এককালে ছ'ঘণ্টা ঘুমিয়ে রাত্রি ৩টার সময় ঘুম থেকে উঠলো। ঘুম ভেঙ্গে প্রচুর পরিমাণে প্রস্রাব হ'য়ে যাবার পর রোগ একেবারে সেরে গেল।

১৭। দশ বৎসর স্থায়ী অম্লশূল—বাবু পরমেশ্বর মান্না, কলিকাতা রথতলায় 'প্রতাপমল রামেশ্বর' নামীয় ফার্ম্মের কর্ম্মচারী। ১০ বৎসর যাবৎ আহারান্তে উক্তরূপ শূলবেদনায় ভুগছিলেন। এলোপ্যাথি, কবিরাজী ইত্যাদি নানাবিধ চিকিৎসা সত্ত্বেও কোনও উপকার হয়নি। দু'সপ্তাহ কাল তলপেটে ঠাণ্ডাজলের কম্প্রেস দেওয়ার ফলে সম্পূর্ণরূপে সেরে গেছেন।

১৮। দশ বৎসর স্থায়ী Impotence বা ধ্বজভঙ্গ।—

ই, আই রেলওয়ের কোন একজন বড় কর্ম্মচারীর (নিবাস কলিকাতা) এক বিশিষ্ট ধনবান. বন্ধু দশ বৎসর কাল এই রোগে ভুগছিলেন। এলোপ্যাথি, হোমিওপ্যাথি, কবিরাজী, হাকিমী প্রভৃতি কোনও চিকিৎসায় কিছুমাত্র ফল হয়নি। রোগীর উক্ত বন্ধু এলাহাবাদ থেকে লুই কুনের প্রবর্ত্তিত চিকিৎসা শিখে এসে পাঁচ সপ্তাহ মাত্র সেই চিকিৎসা করায় উক্ত দুরারোগ্য ব্যাধি সম্পূর্ণ সেরে গেছে! উক্ত রোগ উপশম হওয়ার ফলে গত সাত বৎসরের মধ্যে তাঁ'র চারিটী সন্তান হ'য়েছে। হিপ্-বাথ্, সিজ্-বাথ্ ও আহারের রীতিমত ধরাকাটের ফলে তিনি এই রোগের হাত থেকে নিষ্কৃতি পেয়েছেন।

১৯। **বংশগত "ক্ষয়কাশ"।** ১৯২৪।২১ মে, তারিখের

Statesman কাগজে **লুই কুনের** বৈজ্ঞানিক বাথের সাহায্যে মিঃ আর, ডি, গুপ্তার **ক্ষয়কাশ**—আরোগ্য হওয়ার যে রিপোর্ট প্রকাশিত হয় তা' নীচে উদ্ধৃত করা গেল।

FROM "THE STATESMAN" MAY, 21,1924.

CAN MAN LIVE FOR EVER?

"Mr. Gupta said :—

The first important item in my enquiry has been my own self. I belong to a prominent family of consumptives. My parents as well as all my brothers and sisters excepting myself and another brother (who died of snake-bite) died battling against that fell disease. All my brothers and sisters died before attaining the age of 24. I got the disease at the usual time towards the end of 1914. I finally decided to go straight to heaven by dying on the bank of the sacred Ganges at Allahabad. Then came the advice of a kindly European friend, the Hon. Mr. S. H. Fremantle, Senior Member of the United Provinces, Board of Revenue, whose words : "Why not give Nature a chance to fix you up" are still ringing into my ears.

Accordingly, I was taken to the Ganges bank : and while there, under advice from another friend, I decided to take a chance with *Louis Kuhne's bath and simple diet treatment*. As the treatment progressed, I felt a decided improvement, and finally became healthy and strong by continuing the treatment, for about ten months. During the period of my treatment, as a result of careful and most personal observations,

I arrived at the following three conclusions :—

That there exists a very close relation between diet and development and aggravation of symptoms. That the refreshing effect of baths was due to removal of surplus heat which helped the disease-producing material to activity. That the baths disarmed the disease and facilitated its removal from the system by the blood-current.

Early in 1916 I started my Water Cure Institute. Here I handled all variety of diseases ranging from common colds, fevers, malaria, ulcers, cholera, leprosy, cancer, impending death and resuscitation after apparent death. With certain modifications I found my conclusions to be universally applicable in the cure of diseases. The results obtained were so satisfactory that but for them, perhaps, I would have never cared, still less dared, to come all the way from Allahabad *to disturb the peace of your health-priests.*"

মিঃ আর, ডি, গুপ্তা গত ২১শে মে, ১৯২৪ কলিকাতা রোটারি ক্লাবে উক্ত প্রবন্ধটি পাঠ করেন। তাইতে তাঁ'র নিজের Phthisis বা ক্ষয়কাশ লুই কুনের বৈজ্ঞানিক বাথে কেমন ক'রে সেরেছিল সেই কথাই বিবৃত করেছেন। তাঁ'র পিতামাতা ঐ রোগে মারা যান। তাঁ'র অন্যান্য ভ্রাতা ও ভগ্নীরা সকলেই ঐ রোগে ২৪ বৎসর বয়সের পূর্ব্বেই মারা যান। তিনি নিজেও ঠিক ঐরূপ বয়সে ঐ ব্যাধিতে আক্রান্ত হ'ন। এলাহাবাদে কোনও সাহেব বন্ধুর পরামর্শে দশমাস কাল লুই কুনের প্রথামতে বৈজ্ঞানিক বাথ নিয়ে ও আহারের সম্বন্ধে বাঁধাবাঁধি নিয়মে চ'লে—তিনি ঐ রোগ থেকে সম্পূর্ণরূপে অব্যাহতি পেয়েছেন। অধিকন্তু তিনি স্বভাবচিকিৎসা

সম্বন্ধে একটী ইন্‌ষ্টিটিউট খুলে নিম্নলিখিত রোগগুলি এইরূপ চিকিৎসায় সারিয়েছেন যথা :—আল্‌সার, কলেরা, ক্যান্‌সার, কুষ্ঠব্যাধি (leprosy), জ্বর, সর্দ্দি, আসন্ন মৃত্যুর অবস্থা ইত্যাদি ইত্যাদি।

লুই কুনের বাথ্ মিঃ গুপ্তার দেহে এমন সুন্দর কাজ ক'রেছে যে, তিনি ব'লেছেন প্রত্যহ রীতিমত বাথ নিলে মানুষ চিরজীবী হ'তে পারে।

[আমার ধারণা—যদি কোন ব্যক্তি রীতিমত প্রত্যহ দু'বার বাথ নিয়ে বেশ বাঁধাধরা নিয়মে থাকতে পারেন তাঁ'র ১২০ বৎসর পর্য্যন্ত দীর্ঘ-জীবন লাভ হ'তে পারে।—গ্রন্থকার]

২০। ভেদবমি ও তৎসহ হাতে পায়ে খিল ধরা। আমার আত্মীয় শ্রীসত্যজীবন ভট্টাচার্য্যের হঠাৎ একদিন সকালে তিনবার বমি ও দু'বার ভেদ হ'য়ে হাতে পায়ে খিল ধ'রে, চোখ মুখ ব'সে যায়। কুড়ি মিনিট হিপ-বাথ দেওয়াতেই সে সম্পূর্ণরূপে সেরে গিয়ে ঘুমিয়ে পড়ে এবং দু'ঘণ্টা কাল ঘুমিয়ে উঠে রীতিমত ক্ষুধাবোধ করে; আর তা'রপর পুনর্ব্বার ভেদ বা বমি কিছুই হয় নি।

২১। হুপিং কাফ। আমার তৃতীয় পুত্র—(এখন বয়স ১০ বৎসর) এক সময়ে হুপিং কাফে ভুগছিল। প্রত্যহ দু'বার হিপ-বাথ ও মধ্যে মধ্যে ষ্টীম্-বাথ প্রয়োগের দ্বারা দশ দিনের মধ্যে সম্পূর্ণ সেরে যায়।

২২। হাঁপানি কাশী (Asthma). আমার স্ত্রী প্রায় তিন বৎসর হাঁপানি রোগে কষ্ট পাচ্ছিলেন। জল ব্যবহার ক'রলেই অসুখ বাড়বে এই ধারণা তাঁর বদ্ধমূল ছিল। অনেক রাত্রে উঠে হাঁপানির কষ্টে অস্থির হতেন, দম আট্‌কে আসতো। মধ্যে মধ্যে মুখ দিয়ে রক্তও উঠতো। প্রায় দুই বৎসরকাল জল-চিকিৎসা-মতে বাথ অভ্যাস করায় তাঁর অসুখ প্রায় সেরে এসেছে। এখন আর হাঁপানির টানে রাত্রি জেগে বিছানায় ব'সে থাক্‌তে হয় না।

২৩। মাথায় রক্তউঠা (Blood-pressure), মাথা টল্‌মল করা, স্নায়বিক দুর্ব্বলতা ও হাইড্রোসিল্। কিছু দিন পূর্ব্বে আহারের অনিয়ম ইত্যাদি নানা কারণে আমি নিজে স্নায়বিক দুর্ব্বলতা রোগে আক্রান্ত হই। হিপ্-বাথ্, সিজ্-বাথ্ ও মধ্যে মধ্যে ষ্টীম্-বাথ্ নিয়ে কোনও রকম ঔষধ না খেয়ে আমি তিন সপ্তাহ মধ্যে সম্পূর্ণ রকমে সেরে যাই। এখনও আমি রোজ দু'বার হিপ্-বাথ্ ও হোল-বাথ্ নিয়ে থাকি। প্রত্যেক বারের বাথে ঠিক যেন আমি একটা নব জীবন পাই। স্নায়বিক দুর্ব্বলতা এখন আর আমার কিছুমাত্র নেই। হাইড্রোসিলও অনেক ক'মেছে।—গ্রন্থকার।

২৪। গর্ভস্রাব যন্ত্রণা ও প্রাণহানিকর রক্তস্রাব। আমাদের গ্রামে (গড়ভবানীপুরে) আমার কোন আত্মীয়ের স্ত্রী উক্তরোগে আক্রান্ত হ'ন। তিন মাস অন্তঃসত্বা অবস্থায় রক্তস্রাবসহ বেদনা অনুভূত হয়। তিন দিন ধ'রে রক্তস্রাব এত অধিক হয় যে রোগীর আত্মীয় স্বজন তাঁ'র জীবনের আশা ত্যাগ করে। ১৫।২০ মিনিট কাল সিজ্-বাথ দিতে দিতে রোগীর পেট থেকে একটা রক্তের চাপ বেরিয়ে গিয়ে তাঁ'কে একেবারে নিরাময় ক'রে দেয় এবং অল্পক্ষণ মধ্যেই রোগী ঘুমিয়ে পড়েন। তা'রপর আরও ৪।৫ দিন সিজ্-বাথ্ নিয়ে তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ হ'য়েছেন। আর কোনও রকম চিকিৎসা ক'র্‌তে হয় নি। আমার বন্ধু বাবু শশীভূষণ চৌধুরী দ্বারা এই চিকিৎসা হয়।

২৫। দারুণ সূতিকাব্যাধি বা গ্রহণীরোগ।

সহর কলিকাতা ৭২ নং নিমতলা ঘাট ষ্ট্রীট্ নিবাসী শ্রীযুক্ত বাবু বটকৃষ্ণ দাসের স্ত্রী একটি সন্তান প্রসব করা ইস্তক উক্ত রোগে আক্রান্ত হ'য়ে ছয় মাস্ কাল ভুগে একেবারে অস্থিচর্ম্মসার ও শয্যাশায়ী হ'ন। অসাড়ে দূষিত মল নির্গত হ'তে থাকে। অন্যান্য চিকিৎসায় অকৃতকার্য্য হ'য়ে শেষে ১৯২৫।১০ই মার্চ্চ তারিখে রোগী আমাদের "জল-চিকিৎসার"

শরণাপন্ন হ'ন। তলপেটে পলি মাটীর প্রলেপ, অল্পক্ষণব্যাপী দৈনিক দু'বার সার্ব্বাঙ্গিক স্নান ও ঘোল, দই, সরবৎ ইত্যাদি অতি লঘু তরল পদার্থ ব্যবহারের ফলে ৪ দিনের মধ্যে পেটের গোলমাল সারে এবং রোগী রীতিমত ক্ষুধা অনুভব করেন। দু' সপ্তাহ মধ্যে রোগীর এত উন্নতি হয় যে তিনি বাড়ী থেকে হেঁটে গঙ্গাস্নানে যেতে সমর্থ হ'ন।

২৬। বহুদিনব্যাপী ডিস্‌পেপ্‌সিয়া—গরহজম।— ৭৬ নং রামকান্ত বসুর ষ্ট্রীট—কলিকাতা নিবাসী শ্রীযুক্ত বাবু সরসীমোহন রায়, বি-এল, এটর্ণি-এট্-ল—উপস্থিত এসিস্‌ট্যাণ্ট রেজিষ্ট্রার, ওরিজিন্যাল সাইড, হাইকোর্ট, কলিকাতা) ঐ রোগে বহুদিন যাবৎ ভুগ্‌ছিলেন। আমাদের পরামর্শ মতে লুই কুনের প্রথামত তিনি প্রত্যহ ঐরূপ বাথের দ্বারা সম্পূর্ণরূপে আরোগ্যলাভ ক'রেছেন।

২৭। শ্রীযুক্ত বাবু রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, বি-এল,

পরম শ্রদ্ধাস্পদেষু—

সাদর নমস্কার নিবেদন—

"বঙ্গবাসী" পত্রিকায় আপনার "জল-চিকিৎসার" সমালোচনা দেখিয়া আমার জনৈক আত্মীয় পুস্তকখানি আনাইয়াছেন। পুস্তকপাঠে আমি যথেষ্ট জ্ঞানলাভ ও উপকার প্রাপ্তিতে অত্যন্ত প্রীত ও আপ্যায়িত হইয়াছি। আপনাকে শুধু ধন্যবাদ দিলে মনস্তুষ্টি হয় না। আপনি আমার বয়ঃকনিষ্ঠ এবং আমিও প্রবীণ ব্রাহ্মণ। এজন্য কায়মনোবাক্যে আশীর্ব্বাদ পূর্ব্বক জানাইতেছি আপনি এ বিষয়ে আরও গবেষণা ও তত্ত্বানুসন্ধান করিয়া সফলমনোরথ ও কৃতকার্য্য হউন। বাল্যাবধি আমি পাঞ্চভৌতিক চিকিৎসার পক্ষপাতী। স্বর্গীয় পিতৃদেব ধূলাপড়া ও জলপড়া দ্বারা অনেক রোগের উপশম করিয়াছেন তাহা আমি স্বচক্ষে প্রত্যক্ষ করিয়াছি। আপনার পুস্তকের নির্দ্দেশমত এর মধ্যে আমি কয়েকটী রোগীর চিকিৎসা করিয়া সুফল পাইয়াছি। সে সকল বিবরণ পরে জানাইব। এক্ষণে

জগদম্বা আপনাকে দীর্ঘজীবি ও সুস্থ রাখিয়া দেশের কল্যাণে অবহিত ও নিযুক্ত রাখুন ইহাই প্রার্থনা। ইতি—

মির্জাপুর পোঃ, (মুর্শিদাবাদ), ১২ই চৈত্র ১৩৩১ সাল।

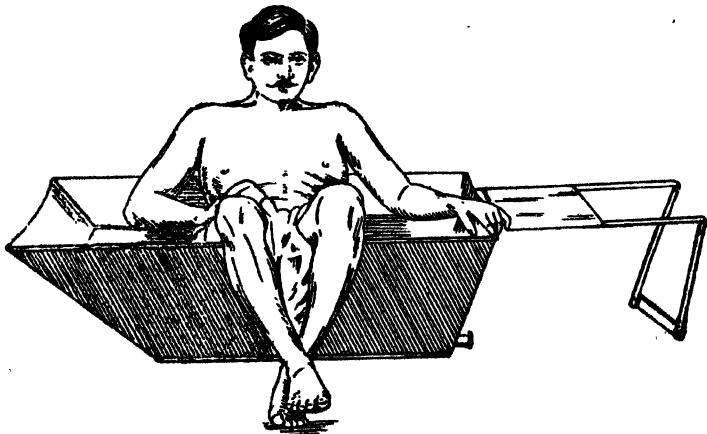
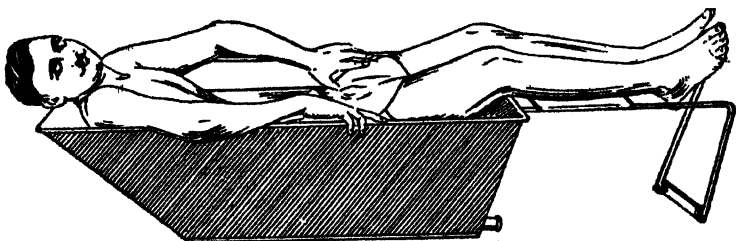
শুভানুধ্যায়ী—
(স্বাক্ষর) শ্রীদুর্গাদাস রায়,
(Retired Head Master.)

২৮। বহুমূত্র ও ক্ষয়কাশ।

ফৈজাবাদ থেকে শ্রীযুক্ত রামশরণ সিংহ, বি-এ, এল্-এল্-বি, লিখিয়াছেন যে যৌবনকালে ঘোড়া থেকে প'ড়ে গিয়ে তিনি মস্তিষ্কবিকৃতি, পক্ষাঘাত, দৃষ্টিহীনতা, বহুমূত্র প্রভৃতি রোগে পড়েন ও তা'র ফলে তাঁ'র সমস্ত দেহ দুর্ব্বল ও জীর্ণ হ'য়ে যায়, পরে ম্যালেরিয়া জ্বর দেখা দেয়। কুইনাইন ইত্যাদি, নানারকম ওষুধ, ব্র্যাণ্ডি, কড্‌লিভার ইত্যাদি ব্যবহার ক'রে কোন উপকার পান নি; বরং ঐ সব উত্তেজক ওষুধ ব্যবহারের ফলে রক্তবমি, কাশি ও জ্বরে পড়েন। ডাক্তারেরা তাঁর রোগকে ক্ষয়কাশ ব'লে স্থির করেন। তা'রপর তিনি স্বভাবচিকিৎসার শরণাপন্ন হন। তিনি দৈনিক চারবার হিপ্‌বাথ্, সপ্তাহে তিনবার ষ্টীম্‌বাথ্ ও প্রতি রবিবার সান্‌বাথ্ নিতে আরম্ভ করেন ও সব রকম রাঁধা খাদ্য ত্যাগ করেন। দুগ্ধ, মাখন ও ঘি, অস্বাভাবিক বিবেচনা ক'রে সে সবও ত্যাগ করেন। ফলমূল, কাঁচা কলাই ও শাক সবজি ইত্যাদি বিনা লবনে ব্যবহার করেন। এই রকম ব্যবস্থায় সম্পূর্ণরূপে সারতে তাঁর মাত্র তিন মাস সময় লেগেছিল। বহু মূত্র, কাশি, জ্বর সমস্তই সেরে গেছে।

অন্যান্য আরোগ্য সংবাদ ২য়, ৩য় ও ৫ম খণ্ডে ও "Nature Healer" নামক ইংরাজী মাসিক পত্রের Vol. I-V ও "স্বভাবের পথে" নামক বাঙ্গালা মাসিক পত্রের ১ম—৪র্থ খণ্ডে দ্রষ্টব্য।

পরিশিষ্ট ২।

৯২।৯৩ পৃষ্ঠায় বিবৃত হিপ্-বাথ্ ও স্পাইন-বাথের চিত্র।

হিপ্-বাথ্।

স্পাইন্-বাথ্।

এই টব্ ২।১ বাগবাজার ষ্ট্রীট্, কলিকাতায়

এন, সি, ব্রাদার্স এণ্ড কোম্পানীর নিকট পাওয়া যায়।

মূল্য অর্ডিনারী ৮।।০ (সাড়ে আট টাকা)। মাশুলাদি স্বতন্ত্র।

এনামেল্ পেণ্টেড ভিতর সাদা ও বাহির ব্লু অথবা হলদে—১৩৲।

সম্পূর্ণ।